HACE MUCHO TIEMPO

El futuro de la comida

COMÍAMOS ANIMALES

ROANNE VAN VOORST

DESTINO

Índice

Portada

Sinopsis

Portadilla

Dedicatoria

Lema

INTRODUCCIÓN. Inventando un nuevo color

1. CÓMO LOS GRANJEROS PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO

2. POR QUÉ LA GENTE BUENA CREE EN MALAS HISTORIAS

«INTERMEZZO». No lo sabíamos

3. DE PÁLIDOS E IRRITADOS A INCREÍBLEMENTE SEXIS

4. JIRAFAS PARA LOS RICOS, VERDURAS PARA LOS POBRES Y LECHE PARA TODOS

5. SE BUSCA: HOMBRE (20-40), DEPORTISTA, SEXI, VEGANO

6. SOBREDOSIS DE PLANTAS

«INTERMEZZO». Una excursión escolar al matadero

7. ¡ES LA LEY, IDIOTA!

8. HIELO QUE SE DERRITE, DIQUES QUE SE ROMPEN

EPÍLOGO. El principio del fin

AGRADECIMIENTOS

¿QUIERES SABER MÁS?

BIBLIOGRAFÍA

Notas

Créditos

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

Explora **Descubre** **Comparte**

Sinopsis

La mayoría de nosotros sabemos que consumir carne perjudica la salud de nuestro planeta, pero, por muchos datos y estadísticas que lo demuestren, no dejamos de hacerlo. Hay un movimiento social que avanza lentamente pero sin freno en todo el mundo y que los científicos y los futurólogos predicen que será decisivo para el devenir de nuestra especie: el veganismo. En este libro, la destacada antropóloga holandesa Roanne van Voorst dibuja un futuro en el que comer carne y usar a los animales como bienes materiales y de consumo estará mal visto o incluso prohibido. Un futuro en el que este cambio de paradigma supondrá grandes consecuencias en ámbitos como la economía, el clima, la salud o la cultura.

Esperanzador y persuasivo, este libro ofrece una visión tentadora de lo que no solo es posible sino probablemente inevitable.

HACE MUCHO TIEMPO COMÍAMOS ANIMALES

El futuro de la comida

Roanne van Voorst

Traducción de Olga García Arrabal

Ediciones Destino

Para Lisette, que siempre supo
lo que yo aún tenía que aprender a ver,

y para Fedde, que a lo largo de su vida
probablemente
verá mucho más de lo que soy capaz de imaginar

El futuro ya está aquí, solo que no muy bien repartido.

WILLIAM GIBSON

La dificultad no está en las nuevas ideas, sino en huir de las antiguas.

JOHN MAYNARD KEYNES

INTRODUCCIÓN

Inventando un nuevo color

Hace tres siglos surgió la Ilustración, y quemar a la gente por brujería o condenarla por sus creencias se convirtió en ilegal. Hace ciento cincuenta años —unas ocho generaciones, calculo — se abolió la esclavitud en todo el mundo, y desde entonces fue ilegal marcar a otros seres humanos, retenerlos contra su voluntad, abusar de ellos o maltratarlos de cualquier forma. Hace cien años —cinco generaciones— en las democracias occidentales se concedió a las mujeres el derecho a votar y formalmente se convirtieron en iguales a los hombres. Tú y yo vivimos en una época igual de turbulenta, importante y emocionante.

Nuestra época pasará a la historia por los enormes cambios sociales, económicos y culturales que se están desarrollando ahora mismo, en el preciso instante en que estás leyendo este libro. Es una transformación que está sucediendo en todo el mundo, en todos los lugares, y que no tardará mucho en afectarte. Lo notarás en las cosas que compras, el trabajo que haces, el modo en que educas a tus hijos, incluso en tu manera de pensar y sentir. Y cuando llegue ese momento, será como si las cosas nunca hubiesen sido diferentes.

Tú y yo formaremos parte de la generación que percibirá el innecesario sufrimiento animal como un asunto del pasado en grandes áreas del mundo, lo que significa que mientras que el consumo de carne y otros productos animales se mantendrá aún en un futuro próximo, se volverá más difícil y mucho más caro. Se convertirá en la elección al margen de la norma; en una opción que rechazará la mayoría de la gente. Tanto si apoyas este cambio radical como si estás en contra, ya está ocurriendo; no puedes detenerlo, puesto que estamos inmersos en él.

Trata de imaginarte a ti mismo de pie en lo alto de una verde colina, intentando mover una gigantesca y pesada roca. Empujas la piedra con ambas manos, clavas los talones en la hierba, tensas el abdomen y las piernas… No funciona, la roca se queda donde está y tú…, tú reniegas, resoplas, gruñes, piensas que va a ser imposible moverla, y, de pronto, la piedra echa a rodar. Has conseguido encontrar su punto débil. Primero se desliza lentamente; luego, cada vez más rápido, hasta que gira a tanta velocidad que sabes que sería imposible detenerla aunque lo intentases. Ya hemos alcanzado ese punto. Estamos inmersos en el cambio de fase de movimiento lento a rápido, un movimiento que ya es imparable.

Estamos de enhorabuena

El veganismo es uno de los movimientos de mayor crecimiento en el mundo. Cada vez más científicos y futurólogos predicen que consumir carne y lácteos será cada vez menos habitual y que incluso podría convertirse en un tabú en el futuro. Un número cada vez mayor de personas opina que el veganismo es una de las últimas opciones que tenemos a nuestra disposición para combatir el cambio climático, y su

mensaje está calando. En la década de los noventa había en el mundo alrededor de un millón de personas que no consumían carne o lácteos ni usaban ningún tipo de producto animal, a menudo porque les entristecía la situación de los animales, a veces porque pensaban que era nocivo para el medioambiente o para su propio cuerpo. En 2015, esa cifra se había multiplicado al menos por cien, y según algunos había aumentado hasta los setecientos cincuenta millones.

En 2008, Gante, en Bélgica, fue la primera ciudad europea en promover un día a la semana sin carne en los colegios y otras instituciones públicas. Esta idea ha tenido cierto seguimiento en Estados Unidos; la siguiente ciudad en implementarla estaba en el Reino Unido; en 2019, cuarenta ciudades de todo el mundo participaban en esta iniciativa, y su número continúa creciendo.

En 2018, Australia, el mayor consumidor de carne del mundo a principios del siglo XXI, experimentó el crecimiento más rápido en mercados veganos del planeta. [1] Cada vez un mayor número de australianos eligen la soja en lugar del bistec. El país se ha convertido en el tercero, por detrás de Emiratos Árabes Unidos y China, en número de personas que han elegido una alimentación vegana.

En Estados Unidos, en los últimos años no solo han aumentado enormemente la venta de alternativas a la carne (como las hamburguesas de soja o la *carne* elaborada a partir de vegetales con sabor y textura que recuerda a la pechuga de pollo), sino que las ventas de productos sustitutivos de los lácteos, como el yogur de coco o la leche de almendras, también han crecido. [2] En 2021, estas opciones representaban el cuarenta por ciento de todas las bebidas sustitutivas de la leche, frente al veinticinco por ciento de 2016. [3] Entretanto, las ventas de leche de vaca descendieron. La cooperativa láctea

más grande de Estados Unidos (Dairy Farmers of America), que suministra el treinta por ciento de la leche del país, obtuvo mil millones de dólares menos de beneficio en 2018 que el año anterior.[4] Esta tendencia no se limita a Estados Unidos, sino que también se ha percibido en los Países Bajos, el Reino Unido, Alemania, Australia, Italia y Canadá. En enero de 2019, la agencia que se ocupa de la inspección alimentaria en Canadá publicó unas nuevas directrices en materia de salud que recomendaban «reducir» las proteínas de origen animal.[5] ¿Cuál es entonces su recomendación para mantener una dieta equilibrada? Alimentos ricos en proteínas de origen vegetal.

La industrial mundial del huevo también está comenzando a percibir la caída repentina de la demanda de productos animales: Cal-Maine Foods, un gigantesco productor de huevos de Estados Unidos, anunció recientemente la primera pérdida anual de beneficios en más de diez años. Sus acciones se desplomaron; el consejero delegado de la compañía señaló que esas pérdidas se debieron a la creciente popularidad de las alternativas al huevo.

A tenor de lo visto, a la gente espabilada que se dedica a los negocios le irá mejor si invierte en la industria de la comida vegana —por ejemplo, en productos como el *queso* de frutos secos—. Se estima que en 2024 el valor de su mercado global se aproximará a los cuatro mil millones de dólares, con un crecimiento anual del ocho por ciento.[6] O también podría invertir en productos alternativos a la leche elaborados con avena, habas de soja, arroz o almendras. Después de noventa y dos años, Elmhurst, uno de los productores de lácteos más veteranos del este de Estados Unidos, decidió pasarse a la producción en exclusiva de alternativas a la leche elaboradas

con vegetales; el consejero delegado de la compañía declaró que era el mejor modo de prevenir pérdidas en el futuro.

A las alternativas vegetales a la carne también les va bien; tan bien, en realidad, que los productores de carne tradicional decidieron invertir en masa, a menudo adquiriendo empresas veganas. Por ejemplo, Tyson Foods, el mayor productor de carne de Estados Unidos, ya ha invertido en la alternativa a la carne más popular en el mercado del país: Beyond Meat. El distribuidor de carne más importante de Canadá, Maple Leaf Foods, compró las conocidas marcas de productos de origen vegetal Field Roast y Lightlife Foods. Nestlé, la mayor compañía de alimentación y bebidas del mundo, adquirió Sweet Earth Foods, una empresa que solo elabora productos a partir de vegetales (y que fundó un antiguo consejero delegado de Burger King). Danone compró la pionera en productos de origen vegetal WhiteWave, mientras que Unilever se hizo con Vegetarian Butcher.

El periódico holandés *De Volkskrant* vio en esta venta millonaria un símbolo del «auge de los sustitutos de la carne» y señaló que las multinacionales e «incluso los productores de carne» están actualmente empezando a entrar en el mercado vegetariano. [7] La revista internacional de negocios *Forbes* no dudó en aconsejar a los inversores que se subieran a la tendencia de lo vegetal con este titular: «Este es el motivo por el que deberías convertir tu negocio en vegano».

El mundo se ha vuelto del revés

El mundo de los negocios no es lo único que ha experimentado una enorme transformación en los últimos años, también han tenido lugar cambios significativos a nivel individual.

Recientemente, el treinta y nueve por ciento de los estadounidenses ha decidido conscientemente comer menos carne o hacerse flexitarianos, principalmente porque consideran que es mejor para su salud. Han cambiado el cerdo y la ternera tradicionales por la Beyond Sausage, una alternativa a la carne con una consistencia similar a la del cerdo pero con menos grasa y sal, así como más proteína que la carne actual; o se han pasado al Beyond Burger, otro de los productos de la compañía, que cuenta con Bill Gates, Leonardo DiCaprio, Biz Stone y Evan Williams —los fundadores de Twitter— y Tyson Foods, el gigante de la carne procesada, entre sus accionistas.

En Alemania, un país conocido por su afición a las salchichas, el cuarenta y uno por ciento de los consumidores comieron menos carne (y más sustitutos de esta) en 2018 que en años precedentes. Ese mismo año, los holandeses gastaron ochenta millones de dólares en alimentos alternativos a la carne; diez años antes, esta cifra era de sesenta y dos millones. Los investigadores prevén que los próximos años los consumidores holandeses elegirán cada vez más sustitutos vegetales de la carne.

Desde luego parece que así será, ya que la mayoría de las personas que siguen una dieta en parte o totalmente vegetariana son jóvenes, y en años venideros serán ellos los que vayan a hacer la compra. En 2017, el cuarenta y dos por ciento de todos los veganos del Reino Unido tenía entre quince y treinta y cuatro años;[8] en Australia, la mayoría de ellos pertenece a la generación milénial, y lo mismo ocurre en otros países: la gran mayoría de los vegetarianos y veganos está dentro de la nueva generación de consumidores. Niños y jóvenes optan cada vez con mayor frecuencia por una dieta de origen vegetal porque están preocupados por el clima, no

aprueban el modo en que se usa a los animales para hacer comida o, sencillamente, les gusta el sabor de las alternativas a la carne y los lácteos. El estilo de vida basado en los vegetales no es actualmente la norma social, ya que el número de consumidores de mayor edad que comen productos animales es todavía superior al grupo demográfico que lleva una dieta de origen vegetal. Sin embargo, el cambio, ya visible, sugiere que el crecimiento del mercado vegano será explosivo en el futuro.

En este libro voy a mostrarte los cambios en el estilo de vida que tendrán lugar los próximos años. Te enseñaré el mundo del futuro. No un futuro lejano, sino un futuro que tú y tus hijos (si los tienes o piensas tenerlos) viviréis para ver. Este futuro será muy distinto en muchos aspectos al mundo en que creciste y en el que vives ahora. Más pronto de lo que crees comeremos de un modo diferente, trabajaremos de otra manera, utilizaremos cosas distintas, iremos al colegio por caminos diferentes y mimaremos a otro tipo de mascotas. Por encima de todo, pensaremos de un modo distinto sobre lo que está bien y lo que está mal.

Un suspiro

Cuando en nuestra vejez recordemos todos estos cambios, sospecho que, en retrospectiva, dejaremos escapar un suspiro al pensar en cuánto nos costó hacerlos. Demasiado, de hecho. Reconoceremos que durante mucho tiempo fuimos conscientes de que el modo en que la sociedad trataba a los animales y al planeta no era correcto, vimos documentales o vídeos en internet sobre ese asunto, o lo leímos en libros y periódicos, pero la mayoría de nosotros no hizo nada al respecto.

Yo también soy culpable de ello. Me hice vegetariana con dieciséis años; dejé de comer carne, pero seguí consumiendo lácteos y huevos, y usando cuero y otros productos animales. Me negaba a comer carne porque amaba a los animales y no quería que los matasen solo porque me gustase su sabor, y también, francamente, porque quería ser diferente a mis amigos del colegio. Mi vegetarianismo fue tanto una manera de afirmar mi propia identidad como una obra de caridad de cosecha propia: igual que algunas personas se ocupan de los ancianos, yo pasé del kebab para cenar a última hora al sándwich de queso a la parrilla. Lo consideraba un sacrificio supremo, una buena acción que me eximía de pensar con mayor profundidad en cosas más complejas relacionadas con nuestra forma de alimentarnos. O tal vez era demasiado joven para ser consciente de que solo con eliminar la carne de mi dieta no resolvería todos los problemas sobre los que he escrito con tanta vehemencia. No recuerdo haberme preguntado jamás cómo se hacían el queso de mi sándwich o la mayonesa en la que mojaba las patatas fritas, o con qué habían fabricado mi nuevo par de botas de *cowboy*, con sus preciosas punteras y su perfecto aspecto de estar ligeramente usadas.

De hecho, tuvieron que pasar más de quince años para que comenzase a hacerme esas preguntas. Tenía ya más de treinta cuando leí un artículo sobre la cría de ganado lechero. Era domingo por la tarde y estaba sentada en mi cafetería favorita de Filadelfia, un lugar que solo vendía café «del bueno» y «leche producida éticamente». Estaba disfrutando de mi capuchino, pensando en qué iba a prepararle esa noche de cenar a mi marido y hojeando un ejemplar del *New York Times*, y me tropecé con un artículo que decía que todos los terneros recién nacidos en las explotaciones lecheras se

sacrificaban de inmediato, ya que no servían para nada. Era el procedimiento habitual: «Los toros no dan leche —leí— y, por tanto, son un producto de desecho en la producción de leche». Más tarde me enteré de que los pollos machos corren la misma suerte: en cuanto se identifica su sexo, se los tritura vivos o se los gasea, ya que no pueden poner huevos y se consideran un «producto de desecho» de la industria del huevo.

Es más que probable que ya me hubiese encontrado con algún artículo similar antes. Su mensaje no era nuevo; la información ni siquiera estaba catalogada como «noticia». Aparecía enterrada al final de un voluminoso suplemento de fin de semana, en un artículo sobre las cifras de inversión anual en la industria láctea estadounidense. El comentario «producto de desecho» era apenas una coletilla. Recuerdo que doblé el periódico y me quedé mirando fijamente durante mucho tiempo las pequeñas burbujas de la espuma del capuchino. También recuerdo que estaba confusa. Seguramente lo que decía el artículo no era verdad. ¿Y si lo era? Al comprar este capuchino «del bueno» con la espuma «producida éticamente», ¿estaba contribuyendo indirectamente al sacrificio de un ternero perfectamente sano? Y ¿por qué, además, no me había percatado de ello durante todos mis años como vegetariana? ¿Qué clase de sistema enfermo teníamos que etiquetaba a animales perfectamente sanos como «desecho»?

Esa tarde comenzó mi amplia investigación personal sobre el tema del veganismo: una investigación científica acerca de la economía de los productos animales, pero también acerca de mi propio papel en ella.

En este libro voy a hablarte de mi búsqueda, pero no con intención de aleccionarte: durante mucho tiempo me he preguntado si mi dieta (vegana) y mi estilo de vida actuales

son «mejores» que el modo en que vivía antes. La ropa que se fabrica sin productos animales no siempre es más respetuosa con el medioambiente que su equivalente de origen animal, por citar solo uno de los dilemas a los que me he enfrentado. También me resulta muy difícil rechazar un plato que alguien ha preparado con cariño pero que no es respetuoso con el veganismo. En momentos así me siento dividida entre el deseo de ser educada, amable y «normal» y mi elección de no volver a contribuir a un sistema que no apoyo; y al final, no importa la decisión que tome, siempre acabo sintiéndome mal.

También comparto mis propias batallas personales, no porque crea que mi historia es muy importante o especial, sino precisamente porque mi historia *no* tiene nada de especial. Apuesto a que es muy parecida a la tuya, tanto si para ti es un proceso por el que ya has pasado como si estás ahora mismo en él o aún debes recorrerlo. Si te identificas con mi historia, entonces quizá la investigación que he hecho pueda ayudarte a comprender por qué has tomado decisiones que han apoyado un sistema brutal a pesar de que te consideras una persona con buen corazón, que es justo la persona que yo creo que soy.

Paradoja

Se trata quizá de la mayor paradoja de ser humanos: precisamente a causa de nuestra humanidad, a menudo nos comportamos de forma inhumana. Mucha gente considera un hecho terrible que el nivel del mar vaya a subir y que provoque inundaciones letales en algunos países como resultado de lo que elegimos comer. Sin embargo, eso es lo que está sucediendo ahora mismo.

También nos quedamos conmocionados ante la idea de que los animales sufren lo indecible porque queremos su carne, su leche, sus huevos o su piel. Pero eso también ocurre. Hace relativamente poco, un portavoz de Naciones Unidas llamó «tortura» al modo en que criamos, mantenemos y sacrificamos a los animales de granja, y doy por hecho que tú, al igual que yo, estás en contra de la tortura. Personalmente, jamás meteríamos una barra de choque por la nariz o el ano de un animal; nunca le retorceríamos la cola a una vaca si supiéramos que eso le causa un enorme dolor; en ningún caso castraríamos a un cerdito sin anestesia y jamás criaríamos a pollos tan grandes que apenas pueden caminar. Nunca trocearíamos, gasearíamos o dispararíamos a animales sanos. Pero eso es lo que hacemos prácticamente cada día al apoyar económicamente a la industria de la carne y los lácteos.

La idea de que *cada semana* se mata a más animales para el consumo humano que todos los humanos que han muerto en todas las guerras de la historia de la humanidad juntas es algo que apenas podemos concebir. Es también algo que no queremos imaginar. Suena tan… absurdo, ¿verdad? Cada vez que leo y releo la frase que acabo de escribir, siento de inmediato la necesidad de apartar esa imagen de mi cabeza, de seguir rápidamente hacia los siguientes párrafos, a la siguiente sección de esta introducción, donde las cosas son otra vez un poco más agradables. Pero lo que afirma es cierto: cada semana matamos a más animales que todas las personas que han muerto en todas las guerras de la historia de la humanidad. [9]

Según los investigadores, unos ciento ocho millones de personas murieron a causa de las guerras en el siglo XX (incluyendo las dos guerras mundiales). Se estima que el número de personas que han muerto a consecuencia de la

guerra a lo largo de la historia de la humanidad oscila entre ciento cincuenta y mil millones.

Las cifras de animales que sacrificamos también fluctúan bastante, pero las estadísticas que he encontrado —las que publican tanto la industria cárnica como la láctea— sitúan el número total de animales de granja que se sacrifican cada año en los sesenta y seis mil millones. Esta cifra solo incluye el número de vacas, cerdos y otros animales de granja, no la de los peces que se capturan para comer. La cifra de peces y otros animales acuáticos que consumimos ronda los ciento cincuenta mil millones al año. Si contabilizamos todos los animales que nos gusta comer en grandes cantidades —peces, pollos, cerdos, vacas, cabras, ovejas—, la cifra alcanza los ciento cincuenta millones al día. No obstante, esta estadística no incluye los millones de animales que se matan cada año en laboratorios, o aquellos a los que se mata por su pelo, o a los pollos macho y terneros que se sacrifican en cuanto nacen (porque los «productos de desecho» no entran en ella). Tampoco recoge los animales que mueren en rodeos y corridas de toros cada año, o los caballos o perros de carrera que se sacrifican después de haber participado en ellas, ni los animales que mueren jóvenes en zoológicos y acuarios porque se los mantiene en cautividad o porque se consideran un «excedente».

Cuando asimiles estos datos, probablemente sentirás las mismas emociones que yo: lástima, incredulidad, repugnancia, vergüenza. Esta capacidad de sentir compasión convierte a los humanos en seres civilizados; mucha gente cree que esa capacidad es lo que nos diferencia de los animales.

Yo añadiría que esa capacidad de compasión también convierte en ocasiones nuestro comportamiento en incivilizado. Cerramos los ojos ante la crueldad, no porque no

nos importe, sino precisamente porque nuestros profundos valores humanos son incompatibles con el modo en que tratamos a los animales en nuestra época. La información que sobre ello recibimos a través de artículos de prensa, de impactantes imágenes de vídeo que aparecen en las redes sociales y, ahora, a través de las palabras escritas en estas páginas nos incomoda tanto que lo único que podemos hacer es distanciarnos inmediatamente de ella. La ignoramos; actuamos como si no estuviese ocurriendo. Me temo que ese era el motivo de que yo misma hubiese ignorado los numerosos artículos sobre la industria láctea hasta que, aquella tarde, en una cafetería de Filadelfia, esas noticias calaron de verdad en mí. Fue demasiado, era demasiado horrible, era ilógico que nosotros —como personas inteligentes, decentes y solidarias— pudiéramos hacer eso.

El mal tácito

Y aun así lo hacemos. El historiador Yuval Noah Harari escribió en *The Guardian* en 2015 que la manera en que tratamos a los animales en las granjas industriales constituye uno de los mayores crímenes en la historia de la humanidad. [10] Yo no creo que con esta declaración pretendiese negar los terribles crímenes cometidos contra la humanidad, aunque tampoco es útil o apropiado comparar los muertos del Holocausto o de otro genocidio con los animales que han muerto víctimas de nuestro estilo de vida; a fin de cuentas, no se trata de una competición sobre sufrimiento. Sin embargo, esa declaración incide en una conclusión impactante: casi todos nosotros patrocinamos actividades criminales, tanto si somos conscientes de ello como si no. Aunque sea cierto que la mayoría de la gente no hace daño a los animales

personalmente, pagamos a otros para que lo hagan. Lo hacemos cada vez que compramos una caja de huevos, un yogur o un filete de carne. Lo hacemos cada vez que vemos un artículo o un vídeo que saca a la luz el maltrato en la industria de la carne o los lácteos y simplemente pasamos la página o hacemos clic y salimos. No *creemos* que haya nada malo en ello, y tampoco *sentimos* que estemos causando ningún mal al hacerlo. Justificamos esa negación con la idea de que no existe otro modo de hacerlo, de que sencillamente es así como funciona el mundo.

Sin embargo, si evitamos pensar en las cosas malas, caemos en la aceptación tácita de lo que ocurre, y eso es peligroso si se convierte en algo habitual, ya que conduce a un enorme sufrimiento. Si lo analizamos desde este punto de vista, nuestra generación silenciosa es culpable del maltrato a los animales a escala masiva que tiene lugar cada segundo del día, y somos igualmente responsables de la destrucción del planeta causada por las emisiones que genera la ganadería industrial.

Somos culpables de ello ahora mismo.

Y ahora.

Y ahora también.

Albert Einstein dijo: «El mayor peligro del mundo son las personas que toleran o fomentan el mal, no aquellas que lo cometen». La filósofa Hanna Arendt se sumó a este sentimiento al afirmar que el mayor mal en el mundo lo provocan las personas que no necesariamente piensan en si lo que hacen es malo, sino aquellas que siguen haciendo lo mismo que los demás y lo que es la norma.

Antes de que toda esta moralina comience a desanimarte, no te preocupes: este libro va más mucho más allá de una simple lista de acusaciones sobre el modo en que nuestra

sociedad trata a los animales o el planeta. Otras personas ya lo han hecho antes que yo mediante libros, artículos, reportajes y documentales, y creo que repetir lo que han dicho no nos ayudará ni a ti ni a mí a pensar en cómo vivimos o consumimos (no obstante, si te interesa, encontrarás una lista de fuentes fiables al final de este libro).

No estamos precisamente faltos de conocimiento sobre este tema; si estamos abiertos a la idea, toda la información está disponible de manera gratuita desde hace mucho tiempo. Obviamente, tampoco carecemos de la capacidad de empatizar; lo habrás notado ahora mismo, cuando he intentado persuadirte para que te sumes a mi experimento mental sobre víctimas de guerra y animales sacrificados.

En lugar de eso, creo de verdad que lo que nos falta es una idea clara de cuáles serían las alternativas. Mi profesión es antropóloga del futuro, lo que significa que obtuve un doctorado en antropología (en 2014) y que también me formé en prospección de futuro. El enfoque de mis investigaciones ha variado durante los últimos años, pero siempre ha estado relacionado con la construcción de escenarios futuros y con un experimento mental sobre cómo un escenario concreto puede impactar en nuestra sociedad, en la vida cotidiana, el comportamiento y los sentimientos. Desde mi punto de vista, lo que en la actualidad nos falta es una investigación seria acerca de un mundo futuro en el que la mayoría de nosotros siguiésemos un estilo de vida cuya base fueran las plantas, en el que ya no nos sirviéramos de animales para alimentarnos, vestirnos u otras cosas.

APRENDIENDO A VER NUEVOS COLORES

No sería extraño que no fueses capaz de imaginar algo así, y mucho menos qué aspecto tendría ese nuevo mundo. Intenta imaginar un color completamente nuevo, o un nuevo sabor, o un nuevo olor, ¡algo que nadie hubiese visto, olido o probado antes!

¿Te rindes? No te castigues por ello; es virtualmente imposible.

Lo máximo que nuestro cerebro puede hacer es mezclar colores o aromas o sabores que ya conocemos, lo que nos daría una idea de una combinación que nunca se ha hecho antes. Sin embargo, una nueva mezcla no es algo completamente nuevo.

Nos enfrentamos al mismo problema si hablamos de un estilo de vida basado en las plantas, y creo que ese es el segundo motivo de que me hubiese topado con esa información antes sin que me afectase. Tuve que encogerme de hombros porque no era capaz de pensar en una solución a ese problema: así es como siempre han funcionado las cosas, así es como son, ¿no?

Así han sido durante mucho tiempo. Al igual que yo, tú te has criado en una época en la que comer animales y utilizarlos para casi todo se considera algo completamente normal. Están en nuestra ropa, nuestro calzado, nuestras velas, nuestro zumo de manzana, [11] ¡incluso en nuestros condones! Hemos crecido en una época en la que nuestros padres, médicos y profesores nos han enseñado que la carne y los lácteos no solo son buenos para nuestra salud, sino necesarios para construir un estilo de vida saludable. Las investigaciones han demostrado que no es verdad, pero ya regresaremos a esto más adelante. Sin embargo, es difícil dejar de creer de repente en algo en lo que has creído durante tanto tiempo, sobre todo si no tienes una

visión alternativa de cómo podrías comer buena comida y mantenerte en forma y sano.

Este libro va a proporcionarte esa visión. Voy a construir para ti un escenario futurista de ensueño en un mundo más respetuoso con el medioambiente y con los animales, con colores, aromas y sabores nuevos. Puedo decirte con palabras concretas qué podemos hacer y vamos a hacer de un modo distinto en los próximos años. Lo repito una vez más: esa enorme piedra ya ha empezado a rodar.

A lo largo de este libro voy a presentarte a docenas de antiguos granjeros dedicados a la cría de cerdos, corderos y vacas y a los lácteos que no quieren continuar ganando dinero con el sacrificio de animales y que se han pasado a las explotaciones agrícolas. Esos granjeros existen: los he investigado por internet y he hablado con algunos de ellos; en ocasiones he visto con mis propios ojos cómo han transformado sus negocios, y todo lo que he aprendido en los últimos años mientras me documentaba para escribir este libro me ha convencido de que muchos más seguirán su ejemplo en un futuro muy próximo. Te voy a presentar a monos y otros animales que han obtenido derechos humanos, a mascotas robots y a chefs y restauradores que ya no llaman a sus menús «veganos» porque el estilo de vida basado en los vegetales se ha convertido en algo tan normal en sus vidas que no necesitan diferenciarlo con una etiqueta. Te voy a presentar aparatos para cocinar que miden los nutrientes que tu cuerpo necesita y a terapeutas especializados en resolver problemas entre miembros veganos y no veganos de una familia. Te voy a presentar a los veganosexuales (veganos que solo salen con otros veganos), casas que flotan en niveles del mar que han ascendido y pueblos que resisten huracanes. No me he imaginado ni una sola de estas historias: todas ellas tuvieron

lugar en 2019, por todo el mundo, pero quizá tú no reparaste en ellas porque ocurrieron un poco lejos de tu casa.

Un futuro realista

Es importante que entiendas esto: aunque la historia que voy a contarte en los próximos capítulos se desarrolla principalmente en el futuro, no ha surgido de las áreas más creativas de mi cerebro. Todo lo que vas a leer en las siguientes páginas ya se ha inventado e implementado. Existe, solo que no a gran escala todavía. Lo que describo es el futuro, pero también es una realidad.

Me dispongo a mostrarte no solo cómo sería un mundo más respetuoso con los animales y con el entorno, sino también cuáles serían las consecuencias para nuestra economía, clima, salud y cultura una vez que se extienda el estilo de vida basado en los vegetales. También vas a darte cuenta de que este nuevo mundo no es perfecto. En un entorno donde ya no se abusa de los animales para uso de los humanos, aún tenemos que enfrentarnos a dilemas éticos, algunos de los cuales están relacionados con cómo tratamos a otros seres vivos, además de a pollos, vacas o cerdos; o con la vergüenza con la que la nueva generación analizará nuestra complicidad en problemas a gran escala relacionados con el bienestar de los animales o el medioambiente. Tampoco nos volveremos todos sanos de repente cuando pasemos a comer más plantas que animales masivamente (comprobarás que los alimentos veganos pueden ser tan poco saludables como comer un trozo de carne de mala calidad repleta de antibióticos). Nos enfrentaremos a nuevos problemas, como la pérdida de ciertos productos y profesiones, lo que requerirá nuevas soluciones, y te mostraré algunas de ellas.

Podrás decidir qué vas a hacer en ese mundo futuro. Personalmente debo admitir que no me parece en absoluto ideal (por momentos lo encuentro incluso aterrador), pero, a mi modo de ver, estos nuevos problemas no superan todos aquellos a los que nos enfrentamos como seres humanos dentro del sistema actual. Soy incapaz de llegar a ninguna otra conclusión después de una amplia investigación y docenas de entrevistas con expertos internacionales en los campos de la ganadería, la alimentación, el clima y la energía. En un mundo en el que ya no utilicemos productos animales —el mundo después de la Revolución de las Proteínas— combatiremos con éxito los más pesimistas escenarios del cambio climático, y la gente de ese mundo estará de media más sana y muchísimos menos animales sufrirán estrés y dolor.

La Revolución de las Proteínas

Este es uno de los escenarios futuros que más rápidamente se va a producir si nos movilizamos de forma rápida y colectiva. Tal vez se haya apoderado de ti el escepticismo al leer esto. Hay muchas probabilidades de que tus pensamientos vayan por este camino: «Todo esto suena bien, pero no tiene mucho sentido que yo cambie de pronto el modo en que lo hago todo en mi vida, porque el resto del mundo no lo va a hacer y al final nada va a cambiar». No serías la única persona en reaccionar así. De hecho, este es el argumento que más se utiliza ante cualquier sugerencia de cambiar nuestra vida cotidiana. Pero el hecho de que este argumento sea muy popular no significa que sea cierto.

La historia nos ha enseñado que los cambios sociales más profundos y radicales acabaron sucedieron, a pesar de que la gente que estaba inmersa en ellos apenas podía llegar a

imaginarlo. Aunque hubiese muchas personas en contra de esos cambios, aunque fuesen muy pocas las que se atreviesen a dar el primer paso. Cuando se plantearon por primera vez las leyes sobre la igualdad de los esclavos, los escépticos y los opositores argumentaban a menudo que la gente jamás aceptaría una transformación tan radical, y que ese cambio tan rotundo amenazaría seriamente la economía y, por tanto, representaría un gran peligro para la sociedad, pero, afortunadamente, eso no hizo que aquellos pioneros y activistas diesen marcha atrás. La revolución se produjo de todos modos, y tras ella los negacionistas se vieron de pronto sorprendidos de hallarse dentro de un pequeño grupo de conservadores y anticuados infractores de la ley que el tiempo había dejado atrás. Cuando llegues al final de este libro podrás decidir qué futuro consideras el más deseable y qué papel quieres jugar en la historia (porque tú desempeñas un papel: en el juego de la vida no existen las vacaciones ni los días de baja).

El libro que tienes en las manos es mucho más alegre que la mayoría de los que tratan sobre el futuro, porque en estos a menudo se habla del fin del mundo: un final en el que las inundaciones engullen la Tierra o los incendios forestales arrasan todos los árboles, plantas y el resto de los seres vivos. Este libro, en cambio, va de un nuevo comienzo para el mundo. Tu futuro empieza en la página siguiente.

1

CÓMO LOS GRANJEROS PUEDEN CAMBIAR EL MUNDO

El día que el sueco Gustaf Söderfeldt, dueño de una granja de cerdos, vendió todos sus animales, los prados que rodeaban su casa parecían mucho más grandes de lo habitual. Había una paz desconocida. Los establos estaban vacíos. El aire pesaba sobre sus hombros mientras deambulaba, aturdido, de los establos a los prados. Cuando regresó, parecía que hubiera olvidado lo que iba a hacer. Pero no. Sencillamente no tenía nada que hacer. Su mente estaba en otro lugar, todavía incapaz de pensar en qué ocuparía la jornada laboral a partir de entonces.

Era 2017, tenía dos niños pequeños y escasos ahorros. Estaba preocupado por el futuro y solo tenía una vaga idea de cómo iba a ganar dinero para mantener a su familia. Pero a pesar de la inseguridad y de todas las dudas que lo asaltaban, se sintió inmensamente aliviado. «Podría haber llorado. De alegría, quiero decir, por no tener que volver a matar un cerdo. Ya no tendría que hacerlo nunca más.»

En realidad, no es que tuviera muchas más opciones. Simplemente no podía volver a guiar a grupos de visitantes por su granja ecológica de cerdos mientras les contaba lo

respetuoso que era el trato que recibían los animales. Señalaban el gran pastizal donde los cerdos holgaban durante el día, y en su tienda recibía elogios acerca de lo bien que trataba a los animales y cómo se percibía eso en el sabor de la carne. «Yo trataba a mis animales mejor que otros granjeros, pero solo relativamente. En cierto sentido, engañé a mis clientes, y me engañé a mí mismo. Dije lo que tenía que decir para vender mi producto y también para sentirme bien conmigo mismo. Pero sabía lo que ocurría cuando llevaba a mis animales a que los sacrificasen, y puedo decir que no hay nada de *cruelty-free* en ello.»

Gustaf me cuenta su historia sentado en una butaca de un rincón de su invernadero. Se inclina y se recuesta un par de veces antes de continuar hablando. «La primera vez que ayudé a matar un cerdo en el matadero me sentí orgulloso. Sobre todo, fuerte.» Durante unos segundos permanece en silencio, dudando si proseguir o no. Abre la boca y luego la vuelve a cerrar. Al final, dice: «Me hizo sentir poderoso».

Cuando echa la vista atrás, ¿se avergüenza? «Sí y no. Sí, es repulsivo lo que les hice a mis cerdos. También es terrible pensar que encontré cierto placer en ello. En general, soy una persona agradable, no sabía que albergaba esa clase de sentimientos. Quizá no quiero conocer esa parte de mí mismo. Pero vergüenza no es la palabra correcta. Tienes que entender que, durante esos primeros años como propietario de una granja de cerdos, de verdad creía que lo que hacía era moralmente correcto. Lo pensaba porque comparaba mi manera de actuar con los métodos de trabajo de la ganadería intensiva. En mi mente, solo los granjeros malos participaban en eso. Era malo para sus animales, malo para la salud de la gente por la carne contaminada que producían y malo para el medioambiente. Yo estaba en el polo opuesto en todos los

aspectos. Yo era el granjero a pequeña escala, cuya carne llevaba la etiqueta de sacrificio humanitario. Yo era el tipo bueno. Así que, ¿por qué iba a sentirme mal por mis decisiones?»

Antes de convertirse en granjero de cerdos, Gustaf era un chico de ciudad. Él y su compañera, Caroline, decidieron mudarse al campo poco antes de cumplir los treinta: deseaban paz y tranquilidad, estar más en contacto con la naturaleza y trabajar con las manos. Hacerse granjeros parecía la manera más obvia de ganar dinero en el medio rural, y todos los granjeros que conocían tenían animales. Eran buenas noticias: ambos eran amantes de los animales y a ambos les horrorizaban las macrogranjas sobresaturadas que alguna vez habían visto en televisión, los camiones atestados de animales en la autopista y la carne llena de antibióticos y hormonas del estrés que encontraban en el supermercado. «Queríamos hacer las cosas de manera diferente. Queríamos tener animales felices, cuidarlos adecuadamente y luego matarlos de un modo indoloro y sin estrés para obtener de ellos carne producida honradamente.»

Los pioneros

Vendieron su casa en la ciudad, compraron una parcela de terreno en un pequeño pueblo y recurrieron a libros y cursos para aprender a ser granjeros. Compraron un par de cerdos, algunas ovejas, cabras, pollos y patos, y les pareció que habían dado con un nicho en el mercado sueco. La gente de los alrededores sentía curiosidad y solía aparecer para ver a los nuevos granjeros en acción. Llegaban y veían a los animales yacer libremente en el campo, a los jóvenes propietarios y su visión idealista de la naturaleza en una granja a pequeña

escala, como las de antes. Cada vez más visitantes se presentaban en la granja para solicitar una visita guiada y comprar su carne, *producida honestamente*. La carne era cara, mucho más cara que la que puedes comprar en el supermercado o incluso en tu carnicería de proximidad. Aun así, la gente la compraba. Pagaba más no solo por el sabor, sino también para lavar su conciencia. Por fin podían comer buena carne, de buenos granjeros porcinos. En poco tiempo había tanta demanda de la carne de Gustaf y Caroline que compraron más cerdos y abrieron una tienda donde vender el producto.

El negocio de la granja floreció. Gustaf, sin embargo, comenzó a experimentar cierta angustia.

«Con los años, algo empezó a cambiar dentro de mí. Cada vez con más frecuencia miraba a los ojos a los cerdos cuando los estaba metiendo en el camión para llevarlos al matadero, y me di cuenta de que estaban aterrorizados. Puede que obedecieran mis órdenes cuando les gritaba, porque estaban acostumbrados a que yo fuese su jefe —además, qué otra cosa podían hacer—, pero se resistían de otras maneras. Reculando cuando yo quería que avanzaran, lo que significaba que tenía que empujarlos a la fuerza por la rampa. Y gritaban: los cerdos pueden hacer un ruido increíblemente estridente cuando están asustados.»

Mientras guiaba a otro grupo de clientes por la granja horas después de uno de los viajes al matadero, Gustaf a menudo pensaba en qué pasaría si hablara abiertamente sobre el ruido que habían hecho sus cerdos en el matadero. «Chillidos escalofriantes —recuerda—. Muy agudos, estridentes. Era un terror mortal. Lo sabían en cuanto llegábamos allí. Por supuesto que lo sabían, podían oír los gritos de los otros cerdos mientras aguardaban su turno en el interior. Y podían

oler la sangre. Yo también la olía. No puedes quitarte de encima ese olor.»

Gustaf miraba a sus clientes y se preguntaba cuál sería su reacción si fuese sincero y les contase que sus cerdos se revolvían cuando estaban cerca del lugar en el que los iban a sacrificar. Cómo los empleados tenían que sujetarlos con fuerza para evitarlo. «O me preguntaba cómo reaccionarían si les contase que separaba a los lechones de sus madres nada más nacer porque así es como funciona en la industria cárnica y cómo las madres intentaban entonces correr tras ellos, y cómo les entraba el pánico cuando yo se lo impedía, porque eso es lo que las madres hacen cuando ya no pueden cuidar de sus hijos.»

Al final no dijo nada. «Sabía que no me quedaría un solo cliente.» Así que sonreía, guardaba silencio y aceptaba unos elogios que le hacían sentir cada vez más incómodo. Había algo en su vida que no estaba bien, pero no sabía cómo hacer las cosas de otra manera. Eso es lo que significaba ser granjero, eso es lo que Caroline y él querían, era su medio de vida, y en cualquier caso lo estaban haciendo honestamente. Otros granjeros de la zona dejaban el trabajo sucio del sacrificio a mataderos más baratos y menos respetuosos con los animales. Gustaf no. «Yo no quería ser como esa gente urbanita que compra productos cárnicos envasados, fileteados y de origen desconocido. Dicen que están en contra del maltrato animal, pero no quieren saber lo que le ha pasado al animal que tienen ahora en el plato. Yo tampoco quería ser como esos granjeros que dejan que otras personas sacrifiquen a sus animales. Yo quería ser responsable.»

Así que llevaba personalmente a sus animales al matadero. Era él mismo quien les disparaba el perno en la cabeza o sujetaba a los cerdos mientras otra persona lo hacía. «Las

primeras veces disfruté. Después de eso, comencé a sentirme cada vez peor, más insensible… Pero no comprendía qué me estaba pasando.»

La crisis

Hasta que una tarde, después de llevar los cerdos al matadero, Gustaf entró en la cocina y vio el rostro desencajado y pálido de Caroline y el portátil abierto frente a ella sobre la mesa. Le dijo que había pasado horas viendo vídeos sobre veganismo en YouTube. En esos vídeos, los activistas explicaban por qué no existía lo que llamaban «carne humanitaria». Sugerían que los animales jóvenes y sanos, al igual que otros seres vivos, no *quieren* morir, por lo que el sacrificio prematuro y forzado va siempre acompañado de una gran carga de estrés. Incluso si se ha cuidado bien de ellos previamente. Incluso si su muerte se produce relativamente rápido; de la misma manera, un humano joven y sano desea vivir y se asustaría si quisieran matarlo, aunque lo hiciesen con la máxima delicadeza posible. Caroline iba poniendo un vídeo tras otro, y entonces Gustaf se sentó y se unió a ella. No podían parar. Se pasaron toda la noche viendo vídeos.

«Todo lo que decían encajaba con lo que yo había estado sintiendo intuitivamente durante tanto tiempo —recordó Gustaf—. De repente me di cuenta de que todo nuestro plan de convertirnos en buenos granjeros de cerdos, de vender carne que se había sacrificado con humanidad, estaba basado en un error de concepto. Habíamos logrado tener éxito como granjeros, pero no sin crueldad. Sí, dejábamos que nuestros cerdos anduvieran libremente y los alimentábamos en abundancia durante sus vidas. Pero una vez que alcanzaban el tamaño suficiente para resultar rentables, los asustábamos, los

matábamos mucho antes de que muriesen de manera natural, los machos con solo unos meses, y las hembras con solo unos años, cuando hubiesen dado a luz a sus lechones. Les arrebatábamos a sus hijos; les hacíamos daño y acabábamos con sus vidas contra su voluntad. Y nosotros, los "amantes de los animales", ¡ganábamos dinero con ello!»

La conmoción que significó esa constatación fue enorme. «De pronto comprendí por qué había comenzado a sentirme tan insensible. ¡No estaba viviendo según mis principios! Eché la vista atrás, todas aquellas veces en el matadero, y sentí asco de mis propios actos. Si de verdad quieres ser respetuoso con los animales, no deberías criarlos para producir carne. No deberías causarles estrés separando a las madres de sus hijos. No deberías matarlos cuando podrían vivir muchos más años.»

Prácticamente esa misma noche ambos decidieron que no querían continuar. Se hicieron veganos, vendieron sus cerdos y usaron el dinero para desarrollar y hacer realidad un nuevo plan de negocio: a partir de entonces, solo cultivarían y venderían vegetales.

Lo que Gustaf y Caroline no sabían en ese momento era que otros granjeros, en todo el mundo, habían pasado por una transición similar. Todos esos granjeros, ya fuera en Estados Unidos, en Canadá, en el Reino Unido, en Israel o Alemania, habían experimentado ese duro proceso psicológico que Gustaf había descrito en nuestra conversación; de la convicción de que estaba siendo un *buen granjero* y, por tanto, una buena persona, a la perturbadora sensación de que lo que estaba haciendo no era compatible con sus valores más profundos; y de ahí a una dolorosa y terrorífica conclusión: que durante todos esos años, consciente y deliberadamente, habían infligido sufrimiento a los animales y, por tanto, su comportamiento había sido inmoral.

Se trata de una afirmación atrevida y, para muchas personas, ofensiva; pero, una vez más, esto refleja lo que los granjeros sentían. No tienes más que leer lo que Bob Comis escribió en su blog acerca de su granja de cerdos y ovejas «criados de manera respetuosa y alimentados con hierba y pasto»: «Esta mañana, mientras miro por la ventana hacia el pastizal que crece rápidamente y está lleno de corderos retozando, siento en lo más profundo que comer carne podría ser algo malo y que en realidad yo podría ser muy mala persona por ganarme la vida matando animales».

Michelle, de Israel, que antes tenía una granja lechera, se juzgó a sí misma con esa misma dureza. Había trabajado para una empresa láctea desde los quince años y se había casado con un productor de leche. Tiene fotos en las que ella —una jovencita rubia, feliz y sonriente— le está dando el biberón a un ternero. Durante una entrevista online me dijo que ahora no era capaz de mirar esas fotos sin emocionarse: «Todavía me encuentro en una fase de negación por haber sido granjera. Cualquier cosa relacionada con granjas lecheras me perturba. No estoy hablando de una visita de una hora a una granja… Cualquier persona que esté metida en eso sabe qué tipo de lugar es. Un infierno. Hay mucho sufrimiento. Se golpea a las vacas, les arrebatamos los terneros a las madres, ellas gritan y gritan, se resisten a que las ordeñen…, así que les atamos las patas. Los gritos de las madres… Todavía oigo ese sonido. Nunca se va».

Su trauma parece reforzarse por el hecho de que, ahora que ya no trabaja en la granja, apenas puede creer que una vez pudiese estar silbando mientras hacía las cosas que ahora la hacen sollozar cuando habla de ellas, como si la Michelle de entonces fuera una extraña: no solo alguien en quien ya no se reconoce, sino alguien que, gracias al poder de la mirada

retrospectiva, odia. «Cuando era granjera, les quemaba los cuernos a los terneros, ¡con lo doloroso que es! Cortaba pezones (en la industria láctea, después de que nazca un ternero, se cortan los pezones sobrantes de las ubres porque suponen un riesgo de infección cuando luego se ordeña la vaca), que también es doloroso. He enviado a madres y a sus hijos al matadero. He separado a bebés de sus madres. Y por alguna razón no veía nada malo en ello.» No es algo excepcional: todo lo que hizo Michelle sucedió de acuerdo a la regulación de la industria láctea.

Al igual que Gustaf, describe el momento en que dejó de trabajar en una explotación ganadera como una crisis de identidad. Erik Erikson, especialista en psicología del desarrollo, describe una crisis de identidad como el proceso que experimentan los seres humanos cuando comienzan a plantearse quiénes son en realidad, cuando la imagen que se tiene de uno mismo ya no encaja con la persona que ves frente al espejo.

«Fue un periodo difícil —dice Gustaf cuando le pregunto por el momento de su vida que él identifica con una crisis de identidad—. Estaba hecho un lío… con la empresa —teníamos que tomar demasiadas decisiones prácticas en muy poco tiempo—, pero sobre todo conmigo mismo. ¿Quién había sido yo todos esos años?»

Pero a pesar de vivir esa época en la duda permanente, se sentía mejor que antes. «Fue como si algo se hubiese liberado dentro de mí. —Se apunta al pecho—. Desde la noche que decidimos dejar de criar cerdos comprendí mejor por qué había sido tan infeliz todos aquellos años mientras creíamos estar viviendo nuestras fantasías de idilio rural. Mataba a mis animales porque pensaba que hacerlo formaba parte de ser granjero. Ahora sé que eso me estaba destruyendo por dentro.

No está bien y empieza a reconcomerte, y la única manera de seguir haciéndolo es enterrando tus sentimientos. Me volví insensible, porque eso es lo que ese trabajo hace contigo, y ahora siento que lo que hice fue redescubrir mi verdadera naturaleza. Quería hacer las cosas mejor. No me importaba que pudieran presentarse dificultades financieras. Para mí estaba claro, una explotación vegana era la *única* salida.»

Michelle pasó por lo mismo. «Todo el mal que les causé permanecerá siempre grabado en mi corazón. Si pienso en números, no tengo ni idea de a cuántas madres y bebés metí en el camión para llevarlos al matadero. Cuántas se quedaron sin sus bebés. Y gritaban. Si alguien tocase a mi hija o a mi hijo… Sencillamente, no sé qué decir. Me asusta solo pensarlo.»

Howard

Howard Lyman, ganadero de Montana, está en el baño lavándose las manos. Observa su rostro en el espejo. Tiene buen aspecto y lo dice. Hace unos años se hizo vegetariano por motivos de salud, y comenzó a sentirse tan bien que hace poco eliminó los lácteos de su dieta. Desde entonces se siente todavía mejor.

Al menos físicamente.

Psicológicamente, las cosas no le han ido tan bien.

Cuando era joven, a Lyman le decían que los humanos necesitaban carne y lácteos para estar sanos. Ello le hacía sentirse orgulloso de la profesión que su bisabuelo, su abuelo, su padre y él mismo habían elegido. Cumplían con una importante labor social al criar vacas, mantenerlas y luego venderlas a las industrias cárnica y lechera. América estaba hambrienta y había que alimentarla, y su negocio familiar

ayudaba a hacerlo. Él era propietario de siete mil vacas. «[Yo y] las personas que conocía que se dedicaban a la producción animal éramos buena gente que sencillamente intentaba hacerlo lo mejor posible y por los motivos que pensábamos que eran correctos… Creíamos que estábamos contribuyendo a cubrir una necesidad: la de proteína de primera calidad. Se nos había inculcado eso desde la infancia: cómete la carne. Bébete la leche. Tienes que estar sano.»

Sin embargo, dejó de consumirlas hace ya un tiempo. No bebía leche ni comía mantequilla o queso. Pero se sentía mejor y más en forma que nunca, algo que no se ajustaba a sus convicciones. ¿Cabía la posibilidad —pensó Lyman— de que otras personas tampoco *necesitasen* productos animales para sobrevivir? ¿Podían sus padres, sus profesores y todas las demás personas que le habían enseñado que las proteínas animales eran de vital importancia para los seres humanos estar equivocadas? «Imposible», masculló Lyman. No podía ser cierto, lo contrario significaría que él, su padre, su abuelo y su bisabuelo habían estado matando animales todo ese tiempo innecesariamente. Sería intolerable.

Pero su cuerpo no mentía: estaba más en forma y más fuerte que nunca. Un pensamiento cruzó su mente: «Dios mío, ¿habré estado matando a mis animales por motivos equivocados?». «Era una puerta de mi alma que jamás había abierto», recordó Lyman en un artículo online. Se sacudió el agua de las manos, miró profundamente sus ojos en el espejo y pensó en su establo, sus vacas y el matadero. La respuesta que comenzó a tomar forma en su cerebro fue, según sus propias palabras, «tan traumática que casi arranco el lavabo de la pared».

La puerta de su alma no se cerró a pesar de todos los intentos que hizo. ¿Cómo iba a poner fin a una tradición

familiar después de cuatro generaciones? ¿Cómo iba a abrir la puerta del baño, ir a buscar a su mujer y explicarle que se había dado cuenta de que tenía que cerrar su boyante negocio lo antes posible? ¿Qué iba a decirle: «Espera un momento. Creo que lo que estamos haciendo no está bien»?

Howard clavó su mirada en sus patas de gallo, en las arrugas de su frente. Estaba asustado. Comprendió que su medio de vida se apoyaba en cimientos poco estables y podía venirse abajo en cualquier momento. «Todo en lo que había creído a lo largo de mi vida estaba en peligro porque resultó que tenía un negocio construido a base de matar animales.»

Pero al igual que Gustaf y Michelle, el pánico con el que Lyman estaba lidiando iba acompañado de un profundo momento de claridad mental. Lo único que podía hacer era parar.

«Yo sabía qué aspecto tenían los animales cuando entraban en el matadero —dice—. Sabía qué había en sus ojos, y yo era la persona que los llevaba allí. Traté de imaginar la terrible situación de un animal de granja cuando está a punto de que lo sacrifiquen. Un ser enormemente sensible e inteligente, un ser que sabe lo que va a pasar, atrapado e incapaz de escapar: por un momento intente imaginar lo que debe de ser eso para un animal.»

Abrió la puerta del baño y llamó a su mujer.

El efecto dominó

Si has visto una grabación a cámara lenta de una gota cayendo sobre el agua, habrás observado que, inmediatamente después de tocar la superficie, se crea un pequeño hueco con un anillo de gotitas alrededor del borde. Esta forma apenas es visible al

ojo humano, y te la perderás a menos que la observes en una grabación a cámara superlenta. En seis centésimas de segundo, la gota salta fuera del hueco, y a continuación surge un fino rastro de agua detrás. Ahora, imagina que es así como estás observando esta escena. Verías cómo la gota original escapa a ese rastro, se posa muy lentamente y renace sobre el líquido para finalmente volver a caer y hacerse una con la masa de agua, y pronto la superficie del agua volvería a verse plana y tranquila.

La crisis de identidad que experimentaron estos granjeros se asemeja de algún modo a lo que ocurre en una piscina cuando las gotas caen en ella. La constatación (la gota) de que durante años pueden haber estado haciendo algo que iba contra sus principios más arraigados crea un hueco en la imagen que tienen de sí mismos y de la profesión que han escogido. Esta constatación aparece tan repentinamente que las personas la experimentan como un trauma. Los arrastra a las profundidades: un lugar oscuro, lleno de vergüenza, culpa, rabia e incomprensión. Luego llega el momento en que la gota vuelve a saltar hacia la luz. En esa fase, el alivio triunfa sobre la toma de decisiones, el cambio radical respecto a un pasado que, visto de cerca, no encaja con quienes son realmente. El granjero ve la oportunidad de hacer mejor las cosas, de vivir de acuerdo a sus convicciones más profundas, y, si triunfa, la superficie del agua volverá a estar en calma: la imagen que alguien tiene de sí mismo se ajusta a lo que ve en el espejo.

En la actualidad, Gustaf cultiva hortalizas y verduras, y también imparte conferencias sobre agricultura donde explica a los futuros granjeros que el tener animales para poder salir adelante como granjero es un mito. «También tuvimos dudas cuando pasamos de criar cerdos a cultivar verduras —cuenta en salas atestadas de público—, pero resultó que podíamos

ganarnos bien la vida. Nuestra tierra también es fértil sin usar estiércol, y ahora estamos absolutamente convencidos de que el futuro de las granjas pasa por el cultivo de vegetales.» Su entusiasmo está logrando atraer a otras personas a su terreno. «Con frecuencia recibimos en la granja visitas de jóvenes que quieren escapar de la ciudad, como hicimos Caroline y yo. Todos quieren cultivar frutas y verduras, como hacemos nosotros ahora. Es la forma más amable de vivir, y también es lo más inteligente: ahorras enormemente en costes cuando no tienes que mantener animales.»

Michelle y Howard Lyman, que antes eran ganaderos, también comparten sus historias con otros granjeros. Cuentan a todo aquel que desee escuchar, en entrevistas, libros, conferencias, artículos y vídeos, la conclusión a la que llegaron. Lyman lo ha hecho incluso en el programa de televisión de Oprah Winfrey, y después de escuchar su relato Oprah declaró que no volvería a comer una hamburguesa nunca más. Bob Comis, que antes tenía una explotación de ovejas, imparte talleres a granjeros veganos en su renovada granja. Susana, expropietaria de una explotación de cabras, hace lo mismo: con gran vehemencia, explica a sus visitantes por qué ya no elabora queso con leche de cabra, sino con avellanas, y el resultado es que se siente mucho mejor. «Ya no me cuesta no comer carne ni tomar lácteos. Lo difícil es ver que la gente sigue atrapada en una mentalidad en la que sus decisiones están en esencia y de manera violenta en contradicción con sus principios básicos. Podemos y debemos hacerlo mejor.»

Los psicólogos llamarían a lo que estos granjeros están haciendo «acciones correctoras»: algo positivo que alguien puede hacer y que de algún modo está conectado con su trauma. Llevando a cabo estas acciones correctoras obtienen

una imagen positiva de sí mismos. Al ayudar y educar a otras personas, estos granjeros reciben una respuesta ante la vergüenza que les causan sus malas acciones del pasado, y, al mismo tiempo, su activismo está creando un efecto dominó. Las gotas se convierten en anillos; los anillos, en olas.

Jay y Katja

Todavía están sorprendidos por la rapidez con la que se había desarrollado todo. En cierto momento contestaron dubitativamente que sí a la pregunta de un granjero reconvertido sobre si querían dejar de tener animales y, al siguiente, se habían librado de las vacas y habían dejado de ser ganaderos. «Las echo muchísimo de menos —dice Jay solemnemente. Es un hombre de mediana edad, calvo, lleva gafas y un jersey verde—. Pero ahora viven en un santuario para vacas donde están muy a gusto, y eso me hace sentir bien.» Estamos charlando por Skype, con Jay frente a la cámara web y su compañera Katja, detrás a su izquierda. Cuando a él se le olvida algo o no encuentra las palabras adecuadas para expresar sus pensamientos, mira a Katja por encima de su hombro, que termina la frase con voz potente. De las setenta vacas que tenían, veinte permanecen con la pareja. «Se quedarán con nosotros hasta que mueran —dice Jay—. Nos proporcionan estiércol para la tierra y gracias a eso podemos cultivar, y a cambio nosotros les damos buena comida y cariño. Nunca más volveré a obtener de ellas carne o leche. La relación que ahora mantenemos con nuestras vacas es mucho más justa de lo que solía ser.»

«Lo que solía ser», como dice Jay, había quedado resuelto solo unas semanas antes de nuestra conversación. El proceso había comenzado después de recibir la visita de un colega

granjero británico que llevaba años ganándose la vida con el cultivo de verduras, y que trató de convencerlos para que abandonasen los productos animales y comenzasen a cultivar plantas. Les dijo que ese era el futuro, y, digámoslo alto y claro, ¿no sería maravilloso no tener que hacer daño a los animales nunca más?

Esa pregunta caló profundamente en Jay y Katja. «Durante mucho tiempo, lo que sentíamos es que el modo en que tratábamos a nuestras vacas no encajaba con lo que realmente queríamos para ellas. Lo que nos dijo ese horticultor era… muy cierto. La verdad es que se nos hacía muy difícil, porque equivalía a decir que, hasta ese momento, habíamos estado haciendo las cosas mal.» Su historia era muy similar a la de otros granjeros con los que había hablado para este libro, salvo que en su caso era todo tan reciente que a menudo tenían dificultades para describir los enormes cambios por los que estaban pasando desde la visita de aquel hombre, tanto en lo referente a su vida cotidiana como a sus emociones. Se podría decir que, en su caso, mientras hablamos la gota aún se mueve desde lo más profundo del agua hasta el espacio por encima de la superficie. Jay y Katja se sienten aliviados, pero también tristes: hay preocupación, pero, al mismo tiempo, una cautelosa esperanza en el futuro.

«Yo quería a mis vacas», dice Jay vacilante.

«Muchísimo», añade Katja.

Él asiente. «Yo creía que las estaba tratando bien. Pero siempre tenía ese sentimiento de culpa cuando las iba a sacrificar o cuando teníamos que quitarles los terneros. Mejor dicho, había un sentimiento de culpa reprimido. Ahora creo que yo no lo comprendía porque no veía otra salida. ¿Me estoy explicando bien, Katja?»

Ahora es ella la que asiente. «Era demasiado doloroso.»

«Sí. Así que me dije que no había alternativa, y que era normal tratar así a los animales. Como ganadero, ese era mi trabajo.» Pero cuando ese horticultor y activista que había ido a visitarlos les aseguró que no necesitaban tener animales para ser granjeros, que podían dejar de matarlos o estresarlos, el sentimiento de culpa que Jay había estado reprimiendo durante años se hizo patente de pronto. «Desde ese momento supe que tenía que deshacerme de mis vacas, sabía que se merecían alejarse de mí.» El horticultor les prometió que los ayudaría a encontrar un santuario para las vacas, pero les advirtió que podría llevarle meses encontrar un lugar adecuado. Jay y Katja, sin embargo, se alegraron ante la perspectiva de la demora: les daría tiempo para concebir un nuevo plan de negocio, para solicitar ayudas para la reconversión y para procesar mentalmente el hecho de que dirían adiós a sus años como ganaderos de leche.

Apenas una semana después sonó el teléfono. Docenas de veganos habían ayudado voluntariamente en la búsqueda de un santuario, dijo con entusiasmo el horticultor a Jay, y habían encontrado un lugar donde las vacas podrían envejecer. ¿Cuándo podrían ir a recogerlas?

«Es mejor así», dice Katja, más a su marido que a mí.

Él está de acuerdo. «Traicioné a mis vacas. Ellas confiaban en mí. Durante años dejaron que yo las ordeñase y luego les hacía daño. Lo que les hicimos a esos bondadosos animales es inconcebible. No entiendo cómo tardé tanto tiempo en darme cuenta, pero cuando ahora echo la vista atrás…»

Parece enfadado. Se encoge de hombros ligeramente cuando le pido que termine la frase. Solo cuando le pregunto por las veinte vacas que le quedan sus ojos vuelven a brillar.

«El vínculo que ahora tengo con ellas es muy diferente, no se puede comparar —dice—. Es como si ahora pudiera sentir amor por ellas de verdad. ¿O esto suena demasiado *new age*, Katja?»

Ella responde con resentimiento: «No, ¡es exactamente así! Ahora ya no tenemos que esconder esos sentimientos». Y Jay añade: «Ya no vivo obsesionado con su inminente desaparición. Antes solo pensaba en eso. Dentro de ti sabes que no debes sentir apego por un animal, que no deberías empatizar con una vaca, porque en unos años tendrás que matarla. Así que te dices que a una vaca no le importará que le quites a su hijo o que un ternero apenas siente nada cuando lo están sacrificando. Simplemente lo haces e intentas no pensar demasiado en ello».

Katja, con un suspiro de alivio, añade: «Pero, por fortuna, eso no volverá a ocurrir».

#MINDFUCK

En esta selección de historias de granjeros que he compartido contigo, así como en otras historias de otros que no he compartido (porque aún tengo muchas más cosas que decirte), siempre parecen estar presentes los mismos patrones. Los ganaderos se habían considerado a sí mismos amantes de los animales durante toda la vida —y habían tratado a los que había en sus explotaciones de una forma que describirían como «cariñosa» y «buena»— hasta que ocurría algo en sus vidas que les hacía cambiar la visión que tenían de sí mismos. De repente se veían como «maltratadores de animales» y, peor aún, como personas que hacían algo por dinero que, según su propio sistema de valores, era inmoral. ¿Cómo es posible?

¿Cómo puede ser que en un momento dado estés plenamente convencido de que estás haciendo algo bueno —por el planeta, por los animales o por tu familia— y al siguiente, en una semana, un día o una hora, decidas que todo lo que haces en la vida es malo? ¿Cómo puedes pasarte décadas sintiéndote orgulloso de tu trabajo y de cómo lo haces para después estar tan avergonzado que ni siquiera puedes hablar de él sin echarte a llorar? Y ¿cómo es posible que en el siglo XXI gente de todo el mundo esté percibiendo al mismo tiempo que hasta ahora ha estado haciendo mal las cosas?

Es el resultado de un fenómeno que yo llamo el «*mindfuck* de nuestra época», una trampa mental, y que voy a explicar a lo largo de este libro. Un *mindfuck* es un fenómeno que te confunde espiritualmente o que te engaña. Es lo que les ha ocurrido en el siglo XXI a estos granjeros, a mí, a ti y a millones de personas más.

2

POR QUÉ LA GENTE BUENA CREE EN MALAS HISTORIAS

Apuesto a que conoces la historia del *big bang*, una de las más populares del mundo occidental. La transmitimos de generación en generación. Cuando somos pequeños nos la enseñan en el colegio, y también nuestros padres, y más tarde se la contamos a nuestros propios hijos. Las palabras que utilizamos varían de una persona a otra, pero en general esta es la historia que todos contamos: hace 13,7 millones de años, algo surgió de la nada. Al principio no existía la Tierra, ni tampoco el cielo, ni el tiempo, ni la oscuridad ni la luz, pero de pronto el universo se hizo cada vez más grande; se formaron las estrellas, a continuación los planetas, incluida la Tierra, y apareció la vida en ella. A ese primer momento de expansión se le suele llamar *big bang* y a la historia en sí, teoría del *big bang*.

A ver, no sé tú, pero cuando yo leo esto me parece que esta historia no es más que un montón de mier… Bueno, de estiércol. La historia tiene un nombre algo engañoso, porque los científicos no están completamente seguros de que haya habido una explosión, y si la hubo, desde luego no ocurrió al comienzo de la historia. El universo se encuentra en constante

expansión, lo que significa que aún estamos en medio de esa explosión. «El estruendo primigenio permanente» sería, por tanto, un nombre más apropiado. Pero este nombre, más preciso y menos melodioso, en lugar de proporcionar respuestas genera todavía más preguntas acerca de la historia. Parece que esté a medio hacer: la segunda parte de la historia sigue algo parecido a la lógica, pero ese inicio tan chapucero e inverosímil ni siquiera se le perdonaría a un novelista. ¿De dónde viene entonces esa nada antes del comienzo? Y ¿por qué estaba ahí? ¿Dónde está ahora? Y ¿qué debemos imaginar? ¿Nada?

Si llegados a este punto te apetece quejarte por este relato tan poco sólido a los científicos que se lo inventaron, probablemente estarían de acuerdo contigo. Te sonreirían con desprecio, se encogerían de hombros, suspirarían y luego admitirían que a ellos también les parece una historia con muchos fallos. Añadirían que, aunque tenga cierto sentido a grandes rasgos, se trata de algo muy complejo que va más allá de la comprensión humana, y por eso no solemos tener mucho éxito contándola. Aun así, nos aferramos a ella porque todavía no hemos dado con una mejor.

A la gente le gustan las historias. Una a medio hacer y un tanto ilógica es mejor que ninguna. Las historias sobre quiénes somos, de dónde venimos y por qué hacemos lo que hacemos proporcionan una sensación de seguridad. Si somos capaces de explicar lo que ocurrió en el pasado, nos parecerá más fácil predecir lo que sucederá en el futuro. Al menos no estamos totalmente a merced del azar o del destino, o de cualquier otro nombre que quieras ponerle a todo aquello que no comprendemos.

Y eso es exactamente lo que estamos haciendo con esa débil narración sobre el *big bang*, hasta que llegue alguien con

una mejor y reescribamos la historia del universo. Solo entonces, una vez que estemos satisfechos con una nueva historia, seremos capaces de volver la vista atrás, a esa teoría del *big bang* pasada de moda, y decir: era muy endeble, ¿no?

Nuestros estúpidos ancestros

Algo parecido ha ocurrido con otra historia que ha sido tremendamente popular durante mucho tiempo: la historia del origen y la evolución de la humanidad. De hecho, se ha tenido que cambiar en los libros de historia varias veces y, al final, aquellas primeras versiones fueron objeto de mofa. Durante mucho tiempo, las personas se contaban unas a otras que descendían de un homínido que había vivido en África hace unos doscientos mil años. Existían pruebas científicas sólidas que lo avalaban: se habían encontrado en Etiopía restos humanos fosilizados datados en esa época cuyo ADN había sido comparado con el de personas de todo el mundo.[1] Tenemos una coincidencia, científicos felices, titulares de primera página.

Esa había sido, durante años, una gran historia para contarla en el bar. Y fue así hasta la primavera de 2017, cuando un grupo de paleontólogos descubrió que los humanos modernos existían desde cien mil años antes de lo que se pensaba y en un lugar completamente diferente.

Vaya.

Hallaron restos de *Homo sapiens* por toda África, incluido el actual Marruecos. Debió de ser un mes confuso para los científicos, así como para los aficionados a contar historias en la barra de un bar, porque unas semanas antes de eso se había hecho otro espectacular descubrimiento que también socavaba

la historia de la evolución: la gente pensaba que el *Homo sapiens* era nuestro único ancestro humanoide, pero ahora parece que tuvimos un montón de diferentes tipos de retatarabuelos por todas partes.

Eran noticias de gran calado, ya que nuestra idea común sobre la evolución humana se volvía de pronto inverosímil. Seguro que la imagen, en general formada por una fila de figuras similares a las humanas, la primera un chimpancé, la última un humano, te resulta familiar. Las figuras están cada vez más erguidas y sus cabezas son cada vez más grandes. La idea detrás de ese diagrama es que existe un funcionalismo en nuestro árbol genealógico que solo podía terminar con nuestra supremacía: comenzamos como animales y luego poco a poco nos fuimos volviendo más grandes, más listos y más humanos. Sin embargo, los nuevos descubrimientos ponen de manifiesto que esta visión no tiene sentido.

No obstante, los científicos creen que nuestra historia evolutiva ha sido mucho más caótica: hace trescientos mil años, diferentes grupos de *sapiens* vivían en el continente africano, entre ellos el *Homo naledi*. Al mismo tiempo, los neandertales vagaban por Europa, los denisovanos estaban en el Sudeste Asiático y los *Homo floresiensis*, con aspecto de enanos, se encontraban en la isla de Flores. Muchos de estos homínidos eran más simiescos y tenían el cráneo más pequeño que el *Homo sapiens*, pero de hecho los neandertales poseían cerebros más grandes. Nosotros, los humanos modernos, descendemos no solo de animales, sino de otros homínidos, porque existen pruebas de que los *sapiens* tuvieron encuentros románticos con neandertales y denisovanos, o puede que incluso con el *Homo naledi*.

Así que quienes escriben libros académicos ya están cambiando sus textos para ajustarse a la nueva realidad. Por

ejemplo, en una enciclopedia holandesa de la década de 1950 había una entrada que afirmaba que una calavera neandertal tenía una forma «similar a la de un idiota». Luego este texto se refinó, porque la investigación sobre el ADN estableció que dentro de nosotros llevamos material genético que procede de esos «idiotas».

Expertos humanos

No te estoy contando todas estas historias para ensombrecer la labor de los científicos; sencillamente hacían su trabajo con la información de la que disponían en esa época. El propósito de estas historias sobre el *big bang*, la evolución humana y nuestros «estúpidos» antepasados es mostrarte que nuestras ideas sobre lo que es «verdadero» cambian constantemente, y con razón, cuando la ciencia se apoya en «hechos» y «pruebas». Confiamos en el conocimiento de los expertos y olvidamos convenientemente que también son personas con métodos de investigación demasiado limitados para entender las cosas que queremos entender en su totalidad. Las experiencias del pasado también nos han enseñado que solo somos capaces de situar el fallo de una historia cuando hemos obtenido información nueva y hemos avanzado hacia otra alternativa. Mientras no dispongamos de una alternativa no buscaremos una nueva historia. Lo que hemos leído en los libros de texto nos parecía lógico, verdadero y fiable. Solo en retrospectiva somos capaces de juzgar que creíamos en ello porque no sabíamos que había algo mejor esperando a la vuelta de la esquina.

El mismo principio se aplica cuando analizamos las historias sobre el comportamiento humano reciente, con la diferencia de que este análisis puede hacernos sentir, de

pronto, un poco incómodos. Los cambios en nuestras creencias acerca de lo que es «verdadero» solo son divertidos cuando se refieren a historias muy alejadas de nosotros, como el origen del universo y la evolución de los seres humanos. Al leer este tipo de relatos poco definidos de la historia, uno podría pensar: «Bueno, nos habíamos equivocado en unas cuantas décadas o unos pocos miles de metros, ¿qué diferencia hay?». Hemos aprendido de nuestros errores y ahora sabemos más. Sin embargo, es distinto cuando analizamos historias que ocurrieron hace menos tiempo y en las cuales intervinieron personajes que se parecen a nosotros mismos, que creían en verdades que sabemos que son, en el mejor de los casos, dudosas.

Los oscuros años previos a la Ilustración

Hablemos de la Ilustración. Hacia 1700, comenzando en Gran Bretaña y Francia y extendiéndose desde ahí, surgieron tres importantes formas nuevas de pensar que a día de hoy aún se enseñan en los colegios. Unas ideas que, con el tiempo, conformarían nuestra sociedad: la tolerancia, el sentido común basado en la lógica y la necesidad de tratar a todas las personas por igual.

Ahora nos resulta obvio, pero en su momento fue revolucionario. Significaba que ya no se podía quemar a las brujas: nuestra nueva sabiduría nos enseñó que la brujería era imposible, así que ¿por qué iba alguien a querer quemar a mujeres inocentes en una hoguera? Tuvieron que pasar muchos años (y muchas más quemas) antes de que esta nueva visión se extendiese por toda Europa: la última *bruja* de Alemania se quemó en 1749; la de Suiza, en 1783.

Entre otras cosas, la gente tuvo que acostumbrarse a que ya no se podía golpear a los mendigos en la calle, no se encarcelaba o expulsaba a los no creyentes, las chicas jóvenes no tenían que casarse con hombres mayores a los que no conocían y los campesinos, aparte de mantener la boca cerrada, no venían al mundo con el único propósito de trabajar para un rico terrateniente. En aquella época estas ideas eran muy comunes entre personas de todas las clases sociales en muchos países.

Cuando lees esto, se hace difícil imaginar que entonces la gente creyese realmente que lo que hacía estaba bien. Pero es lo que pensaban y, en cualquier caso, la gran mayoría de las personas no eran conscientes de que vivían en una sociedad no ilustrada. Quemaban a las brujas y a los no creyentes porque querían proteger a sus familias del *mal*, pegaban a los vagabundos porque los consideraban sucios y peligrosos e intentaban curar enfermedades con supersticiones porque les habían enseñado que eso ayudaría a un ser querido enfermo. Solo en retrospectiva, cuando no hacer eso se volvió la norma, cuando se implementaron leyes que sancionaban a las personas por cosas que hasta ese momento les estaba permitido hacer, se comenzó a observar el antiguo comportamiento con una nueva mirada y a crear una nueva historia sobre lo que era justo y razonable. En los libros de historia, este relato alternativo se llamaría más tarde «la Ilustración».

En su libro *Breve historia del mundo*, Ernst Gombrich ofrece una encantadora descripción de cómo con el tiempo podemos juzgar de modo distinto lo que consideramos que está *bien*: «¿Alguna vez te has topado con un viejo libro de ejercicios del colegio y, al hojearlo, te has quedado asombrado de cuánto has cambiado en tan poco tiempo? Asombrado por

tus errores, pero también por las cosas acertadas que habías escrito. Pero en aquel momento no te diste cuenta de que estabas cambiando. Bueno, lo mismo ocurre con la historia del mundo. Qué maravilloso sería que, de repente, los pregoneros fueran por las calles gritando: "¡Atención, por favor! ¡Empieza una nueva era!". Pero las cosas no son así: las personas cambian de opinión incluso sin darse cuenta. Y, de pronto, son conscientes de ello, como tú al mirar tus viejos libros del colegio. Entonces lo proclaman con orgullo: "Somos una nueva generación". Y a menudo añaden: "¡Qué ignorante era la gente!"».

Algo similar ocurrió durante la Ilustración y más tarde en la época de la esclavitud y de los derechos de la mujer, y, ahora mismo, durante el cambio del carnismo al veganismo.

El gato dormido y el pollo asado

Si, al igual que yo, naciste en 1983 en una ciudad holandesa llamada Utrecht y creciste en una familia cariñosa con un perro que atendía al nombre de Kaj, un pequeño gato gris llamado Klauwtj («Garras», por su gran afición a arañar) y un gato naranja más regordete llamado Woutje (porque rimaba con el nombre del primer gato), es más que probable que te considerases amante de los animales. Querías ser veterinaria cuando fueses mayor; querías curar a todos los animales y, a poder ser, lograr que los gatos fuesen inmortales, porque vivir sin su compañía sería horrible. Te ganaste un dinerillo paseando al perro del vecino. Por las mañanas, antes de llevarlo a dar un paseo, comías pan integral con queso y te bebías un vaso de leche; después, ponías jamón o virutas de chocolate en una rebanada de pan y la hacías bajar con un vaso de zumo de naranja, que te gustaba más que la leche aunque te

habían dicho que era menos saludable. A mediodía, comías sándwiches con mantequilla y jamón (delicioso) o salami (aún más delicioso), y por la noche cenabas espaguetis con albóndigas en salsa de tomate o pollo asado, tu comida favorita, en especial con la piel crujiente y bañada en su jugo. Por la noche, te ibas a la cama con tu gato bajo las sábanas, y leías en secreto un libro con una linterna mientras tus padres fingían no saber que todavía estabas despierta. Cuando finalmente ya no podías mantener los ojos abiertos, soltabas con cuidado la linterna y el libro para no despertar al gato.

Si alguien a esa edad te hubiese dicho que a los perros y a los gatos se los asustaba, pateaba y golpeaba, se les hacía engordar hasta que apenas podían caminar, se les forzaba a pasar la vida en jaulas tan pequeñas que apenas podían moverse y se los mataba con apenas unos meses de vida y estando perfectamente sanos solo para que tú pudieras comértelos, te habrías echado a llorar y te habrías negado a tocar cualquier carne de animal que te hubieran puesto tus padres en el plato. La idea te habría provocado enfado y náuseas: ¿quién iba a querer comerse unas criaturas tan cariñosas como esos animales?

Pues eso es exactamente lo que les ocurre a las vacas, los cerdos y los pollos que te zampas a diario, y no pensabas que hubiese nada malo en ello. Existe, por tanto, una distinción en tu vida entre los animales a los que consideras como mascotas (a los cuales debes tratar con amabilidad y cuidado) y los animales de granja (a los que puedes dejar que enfermen, que los maten y que se los coman). Esta discrepancia está muy extendida entre la gente de mi generación, y solo se puede explicar si te cuento otra historia tremendamente popular pero lógicamente endeble: la historia del carnismo.

Carnismo

Tú y yo, y muchas generaciones antes que la nuestra, nos adherimos a una ideología que más tarde se llamaría «carnismo». En el carnismo se nos condiciona desde la infancia para que comamos carne y bebamos leche de animales.

Los animales que puedes y no puedes comer vienen determinados por los tipos de animales que se crían en el país donde creciste, así como por los mitos culturales relacionados con ellos. En la mayoría de los países occidentales era completamente normal comer (y maltratar) pollos, cerdos, cabras, caballos y pescado, pero comer gatos, perros y hámsteres era tabú. Este último grupo de animales se consideran «compañeros» o «amigos» de las personas; los anteriores se consideran comida y objetos que explotar. En otros países, estas categorías eran diferentes: por ejemplo, en China, Corea del Sur, Filipinas, Tailandia, Laos, Vietnam, Camboya, Nigeria, partes de Indonesia y la región india de Nagaland, comer perros era algo muy normal, mientras que comer vacas en India era tabú, ya que se consideran sagradas.

Las personas que vivían en la era carnista no eran conscientes de que estuviesen adheridas a una ideología y, en general, no sabían que estuviesen haciendo algo malo. Al igual que antes de la Ilustración la gente no se había dado cuenta de que había estado viviendo en la oscuridad durante décadas, las personas de entonces no se percataron de que vivían bajo el carnismo.

El motivo fue que la historia del carnismo era la ideología dominante en esa época. Cuando una ideología es dominante —es decir, cuando es un sistema de creencias que asume la mayoría de la gente— resulta muy difícil para los individuos

en particular reconocer esto como una elección voluntaria y personal, así como una idea en la que puedes elegir creer… o no. Pero el carnismo es ciertamente una ideología. Si comer carne no es necesario para vivir (como sucede en la mayoría de los lugares del mundo), entonces hacerlo es de hecho una elección, y las elecciones son siempre resultado de una creencia: no tienes que hacerlo, pero lo haces igualmente porque crees tener una buena razón.

Los tres mitos del carnismo

Quienes comíamos animales creíamos tener tres buenas razones para vivir según la ideología carnista. La psicóloga Melanie Joy, licenciada en Harvard, afirma que circuló un gran número de mitos populares que legitimaban la ideología carnista, y por tanto comer carne era *normal*, *natural* y *necesario*. Médicos, científicos, dietistas, profesores y padres promocionaron activamente estas tres historias: las contaban con tanta frecuencia y lo hacía tanta gente que parecían irrefutables.

Pasó mucho tiempo antes de que estos mitos se desmintiesen. Al principio, expertos en salud y nutrición descubrieron que comer carne no era tan saludable como se había creído durante tanto tiempo. Algunos tipos de carne se asociaban cada vez más a menudo a enfermedades que por entonces eran tan comunes como fatales, como el cáncer y la obesidad. Los científicos descubrieron además que las personas cuya dieta no contenía carne estaban en general más sanas y en forma que las que comían mucha carne. Si la carne no es saludable para las personas, también nos hace suponer que no es necesaria para nuestra salud.

Luego surgió la noticia de que el hombre primitivo no comía carne. Comer carne no era *per se* «natural». El *Homo naledi*, que mencioné antes brevemente, era al parecer vegetariano: los primeros *Homo sapiens* no salían por ahí a matar grandes animales con garrotes, sino que actuaban como carroñeros con los restos de las presas que abandonaban los grandes depredadores. De hecho, la mayoría de los humanos modernos comían principalmente cereales y raíces hasta bien entrada la Revolución industrial: durante mucho tiempo, comer carne era asunto exclusivo de los ricos. La gente pobre no se lo podía permitir, e incluso se decía que no era bueno para la constitución femenina. Por tanto, la carne no ha sido un alimento «normal» durante la mayor parte de la historia de la humanidad.

Más adelante volveré sobre estos descubrimientos, pero por ahora lo más importante es que comprendas que la gente que cree en la ideología carnista (que comen animales) no está predispuesta a la violencia, sino que sencillamente se comporta así. Si comer carne no es normal, ni natural ni necesario, entonces la decisión de hacerlo es extremadamente violenta. No puedes producir carne sin violencia, y la producción de huevos y lácteos causa daño a los animales. Sin embargo, la mayoría de las personas que comen animales dirían que tienen valores como la compasión, la empatía y la justicia, y de hecho es verdad cuando se trata de otros seres humanos y ciertos animales. El único caso en el que estas personas no aplican estos valores es cuando se trata de animales que consideran comestibles.

Un estudio a gran escala que se realizó en 2017 mostró que más del setenta por ciento de los americanos creía que la gente tenía el deber de cuidar de los animales adecuadamente. [2] Esa misma convicción la compartían los granjeros del capítulo 1,

que se describían a sí mismos como amantes de los animales (¡su amor por los animales había sido a menudo el primer motivo que los había llevado a convertirse en granjeros!), pero que también veían normal estresar, herir y matar a los animales en sus granjas. Esta convicción está presente asimismo en los recuerdos de mi propia infancia y en el modo en que cuidaba a mis mascotas mientras al mismo tiempo me comía la carne de los animales de granja.

En resumen, el carnismo se puede definir como una ideología de extrema violencia en la que creen apasionadamente millones de personas pacíficas. Continúan aferrándose a ella a pesar de que esta sea totalmente contraria a sus valores más profundos. ¿Cómo es posible que personas inteligentes y afables se comporten de manera contraria a sus más arraigadas creencias y, al mismo tiempo, se sientan bien por ello? La respuesta a esta pregunta es una serie de diferentes factores. Ya he mencionado el primero de ellos utilizando los ejemplos del *big bang* y la evolución: la gente tiende a aferrarse a historias basadas en una lógica y unos cimientos poco sólidos por falta de una alternativa. El estilo de vida violento del carnismo es un hecho al que la gente se acostumbra desde que nace: este proceso de familiarización hace que vivir de una forma radicalmente distinta parezca imposible, de tal manera que el estilo carnista se convierte en el estilo correcto. Analizaré los demás elementos al final de este capítulo, en concreto el engaño masivo de la realidad objetiva por parte de quienes están en el poder desde la era carnista, y la constante negación de la realidad objetiva por parte de nuestras mentes individuales.

Engaño

Esta es la realidad: hoy en día, las industrias de la carne, los lácteos y el pescado suelen presentarse como negocios a pequeña escala, de tipo familiar, pero de hecho forman parte de industrias millonarias desde hace mucho tiempo. Mientras el número de vegetarianos y veganos se ha incrementado enormemente desde 2018, las cifras anuales de los productores de carne también han crecido en el mismo periodo, principalmente porque el mercado de la carne en países no occidentales, como China e India, ha aumentado. Entre 1961 y 2018, la producción global de carne casi se ha cuadruplicado, desde setenta y ocho millones de toneladas hasta los trescientos cuarenta millones por año. En el verano de 2018, la página web Beef2Live (con su eslogan «Come carne, vive mejor») declaró que la producción global de carne había batido un récord anual.

También la industria láctea ha amasado una gran cantidad de dinero. A pesar de que la demanda de alternativas a la leche en el mundo occidental se ha incrementado rápidamente, con la consiguiente caída en los ingresos generados por los productos lácteos tradicionales, las exportaciones de lácteos a Asia han aumentado, compensando así la caída de beneficios en el país de origen. Al queso le va especialmente bien, ya que se considera un producto de lujo, y el incremento de la riqueza, especialmente en China, está impulsando la demanda de este tipo de productos gourmet. [3]

Y luego tenemos la industria del pescado, que está experimentando un auge nunca visto, y una breve descripción de esta demostrará lo poco respetuoso que es nuestro sistema alimentario hacia los animales y el medioambiente en el siglo XXI. No todo el mundo en mi círculo social comparte esta afirmación: cuando escuchan la palabra «pesca», muchas personas aún piensan en la relajante actividad sobre la que sus

padres, abuelos o vecinos mayores charlaban en ocasiones. Dirigirse al arroyo a las afueras de la ciudad, lanzar el sedal al agua, pasarse horas inclinado sobre un tramo de agua inmóvil hasta que, de pronto, finalmente, pica un pez lo suficientemente grande como para cocinarlo a la parrilla, lo suficientemente grande para ser el almuerzo de una familia de cuatro miembros.

Hace mucho tiempo que no funciona así.

La industria pesquera se ha convertido en una extensa e hipertecnológica megaindustria que utiliza escáneres, grandes redes y técnicas automatizadas de captura. Un método habitual, por ejemplo, es el trasmallo, una red que arrastra el barco de pesca durante horas o incluso días, lo que causa un daño constante a los peces que quedan atrapados y son arrastrados mientras aún siguen vivos. La otra técnica más usada es la pesca de arrastre, que captura bancos enteros de peces y los aplasta en el interior hasta que los sube a bordo, para morir asfixiados lentamente en medio de la masa que forman sus compañeros. Además, las redes de arrastre dañan las formaciones coralinas que encuentran a su paso, y con frecuencia atrapan —o hieren o incluso matan— otras formas de vida marina junto con los peces.

Es más: muchos de los peces que van a parar a estas redes se capturan sin ningún motivo, sencillamente forman parte de la pesca accidental, que suele ser enorme. En 2010, por cada gamba capturada en aguas holandesas se devolvieron al mar entre una y cinco piezas de otros peces muertos. Si hablamos de gamba tropical, como la que se captura en las costas de Surinam, la pesca accidental puede llegar al noventa por ciento. Y en el caso de uno de los pescados favoritos en Holanda, el lenguado, esa pesca accidental puede alcanzar el setenta por ciento. Esto significa que, por cada cuarenta y

cinco kilos de pescado, llegan a puerto y se venden unos trece kilos y medio de lenguado, mientras que los treinta y uno y medio restantes corresponden a otros peces que se devuelven muertos al mar. El resultado es que las poblaciones de peces de todo el mundo descienden día a día porque los océanos están siendo literalmente vaciados. Alrededor de la mitad de la vida marina que se consume en todo el mundo no procede de los océanos, sino de las piscifactorías, donde los productores crían la mayor cantidad de pescado posible al precio más barato posible. Lo hacen manteniendo los peces y las gambas hacinados en redes, jaulas o bandejas, usando medicamentos, hormonas y pesticidas. El resultado es devastador tanto para la salud de los peces como para la biodiversidad y el medioambiente. Las piscifactorías generan casi tantas emisiones nocivas como las explotaciones ganaderas, incluso más en algunos casos. El agua que alberga tantos peces al mismo tiempo se contamina muy rápidamente, de tal modo que con frecuencia tienen que lidiar con parásitos, y pese a bombearla con antibióticos para prevenirlo, del veinte al cuarenta por ciento de los peces mueren a causa de enfermedades o infecciones.

Publicidad

Muchos científicos creen que los productores de carne, lácteos y pescado ejercen más influencia sobre los ciudadanos que los políticos. Por ejemplo, cuentan con amplios presupuestos que dedican a las relaciones públicas y a sostener la ideología carnista. Lo hacen a través de atractivos anuncios publicitarios dirigidos específicamente a los niños para que coman carne o a promocionar la leche de vaca como alimento esencial de nuestra dieta.

En los años noventa, mientras yo gastaba gran parte de mi energía mimando al perro y a los gatos, unos niveles de energía que yo obtenía gracias al consumo de carne y lácteos, debí de escuchar con bastante frecuencia el famoso eslogan holandés de la industria láctea en la televisión: «Leche: el combustible blanco».

Otra manera que tiene el sector de la carne y de los lácteos para animar al carnismo es asegurarse de que tanto jóvenes como adultos sepan muy poco acerca de cómo se produce en realidad la carne. Los pollos sacrificados se cortan en bloques y se venden como irreconocibles nuggets, mientras que los cerdos y las vacas se trituran y se pican, con la hamburguesa como la versión más popular que se puede encontrar en los supermercados, y que para entonces ya no guarda ninguna semejanza con el animal que murió para hacerla.

Durante la fase de documentación para escribir este libro, el noventa y cinco por ciento de la carne vendida en los supermercados y carnicerías procedía de macrogranjas de animales, pero la publicidad de carne y lácteos que yo vi en ese tiempo mostraba la imagen mucho más romántica de la vida en una granja preindustrial. Por ejemplo, el empaquetado de la carne contiene a menudo verdes prados y ovejas pastando, aunque los animales de los que proceda la carne rara vez hayan salido al exterior durante sus cortas vidas. En los envases de leche y yogures no ves imágenes de enormes ubres infectadas ni pezuñas podridas, dos circunstancias que padecen con frecuencia las frisonas, las vacas lecheras más abundantes en Europa y Estados Unidos, a las cuales se cría específicamente para producir cantidades anormales de leche.

Los productos cárnicos, lácteos y de pescado utilizan etiquetas engañosas en su envasado para asegurar a los consumidores que los rumores que han oído sobre las

industrias animales a gran escala (y poco respetuosas con el medioambiente) son falsos, y el mensaje es que todavía son, en el fondo, nada más que negocios familiares en los cuales se llama a cada animal por su nombre, se le trata con respeto y se le permite morir en paz.

Una libertad limitada

Las etiquetas que se usan para los pollos son una buena manera de comprobar cómo se engaña a quienes comen animales. La idea de «gallinas en libertad» y de sus «huevos de corral» llevan a los consumidores a pensar que los animales han tenido una vida mejor que las gallinas enjauladas o los pollos de engorde. No obstante, y a pesar de ser cierto, esta definición de «mejor» es bastante relativa, pero no la vas a encontrar en el envase. A los pollos de engorde, que te comes en las cadenas de comida rápida y en algunos restaurantes, se los cría específicamente para crecer y engordar en un periodo de tiempo muy breve. Esto significa con frecuencia que no pueden andar muy bien, pero están listos para ser sacrificados en seis semanas, cuando pesan dos kilos y medio. Pero, hasta entonces, viven en una gran nave con noventa pollos por metro cuadrado, menos espacio del que necesita una coliflor para crecer en el campo. A causa de la alta probabilidad de que estos pollos hacinados se hieran entre sí o enfermen (ambas cosas suponen pérdidas para el productor, ya que la carne de los pollos que están enfermos o mueren prematuramente no se puede vender), les administran antibióticos de manera preventiva y se les quema la punta del pico.

Sin anestesia.

Un detalle que hay que tener en cuenta: el pico del pollo es su órgano sensorial más importante.

Los avicultores no han eliminado la causa de su sufrimiento (demasiados animales en tan poco espacio), sino que han elegido adaptar a los animales a esa situación. Esto tampoco se menciona en los envoltorios. Ni siquiera en la letra pequeña.

Así que la etiqueta «en libertad» lleva a pensar que estos pollos tuvieron una vida ligeramente mejor que la de sus primos los pollos de engorde. La gente que compra «huevos de gallinas en libertad» y carne de animales «de corral» suele pensar que a un pollo en libertad se le ha permitido deambular por el campo, picoteando y escarbando en un gran espacio. En realidad, un pollo de corral comparte cuatro metros cuadrados con otros nueve pollos. A diferencia de los pollos de engorde o las gallinas enjauladas, los pollos de corral pueden salir, pero junto con otros cientos dentro de un enorme establo cerrado donde se esparce pienso. Los pollos de corral disponen a veces de una salida al exterior, pero de hecho no es un requerimiento para obtener la certificación. Al igual que a los pollos de engorde, a los pollos de corral también se les administran antibióticos y se les queman los picos, y crecen tan rápido que sacrificarlos después de solo unas nueve semanas se ha vuelto un negocio muy lucrativo para los productores de aves.

Prohibido

Etiquetas igualmente engañosas las hay en otras prácticas de producción intensiva y muy poco respetuosas con los animales. En Estados Unidos, por ejemplo, las agencias de bienestar animal ofrecen tres métodos «humanitarios» de castración para los cochinillos y los terneros: la cirugía, una

técnica que emplea anillos de goma y otra en que se aplastan los testículos, todas ellas sin anestesia. Además, al amparo de la llamada «ley de las veintiocho horas», instaurada por el Gobierno en colaboración con la industria ganadera para proporcionar animales de granja con «protección humanitaria», se exige que los vehículos que transportan a los animales al matadero se detengan para que puedan comer, beber y moverse cada veintiocho horas. Esto significa que los animales pueden permanecer hacinados en un camión en movimiento, expuestos al frío y al calor, sin comida ni agua, y que esto se considera *humanitario* «siempre que no se prolongue más de veintiocho horas consecutivas».

Casi todas las personas que comen animales se dejan engañar fácilmente por estas etiquetas sencillamente porque nunca tienen contacto con las grandes explotaciones comerciales donde se fabrican los productos de origen animal. Visitan granjas pequeñas donde tienen animales como atracción turística o con propósitos comerciales o educativos, como los zoológicos de mascotas o las granjas de cabras que hay en muchos pueblos y ciudades, pero estos no se parecen en nada a las fábricas de producción de pollos, cerdos o terneros a gran escala. Estas últimas se construyen estratégicamente en áreas poco pobladas, fuera de la vista y el oído de los consumidores de carne.

Ni siquiera a un escéptico consumidor de carne que quisiera visitar una de estas megagranjas o un matadero le sería fácil hacerlo: están aisladas del exterior, y saltar la valla (para grabar, por ejemplo, lo que los activistas por los derechos de los animales todavía intentan hacer) es ilegal. En Estados Unidos, a los activistas pro derechos de los animales se los declara terroristas si violan la Ley de Terrorismo de Empresas Animales. En Europa existen otros métodos, no menos

eficaces, que condujeron a una serie de anuncios de servicio público en la televisión holandesa advirtiendo a la ciudadanía del «extremismo animal».

Sin embargo, las eficaces técnicas de marketing de la industria cárnica y láctea no son la única razón de que los consumidores de carne permanezcan fieles a la ideología carnista. Dentro de nuestro cuerpo podemos encontrar a un fanático seguidor del carnismo que incluso ha pasado inadvertido para los propios consumidores de carne: nuestro cerebro.

El cerebro está al mando

Nuestro cerebro es una especie de guardaespaldas. Pone todo de su parte para protegernos de la información complicada, dolorosa o confusa. Y lo hace para que podamos seguir estando felices y tranquilos. Los psicólogos han descubierto que nos sentimos mejor actuando según nuestras creencias y cuando nuestras creencias, ideas y opiniones confluyen para construir una narración coherente. Así, tanto las creencias, ideas y opiniones que entran en conflicto con nosotros mismos como el hecho de actuar en contra de ellas nos llevan a experimentar una tensión incómoda. En la literatura profesional, esta tensión se conoce como «disonancia cognitiva». Sin embargo, y afortunadamente, todos vamos equipados con un fornido guardaespaldas que salta en cuanto aumenta la tensión en nuestro cuerpo. Nuestro cerebro se ha entrenado a sí mismo para tomar ciertas medidas de emergencia que reduzcan esa disonancia.

Una estrategia que el cerebro emplea con frecuencia es adaptar constantemente nuestras creencias a la nueva

información. Lo hace a tal velocidad que ni nos damos cuenta de ello, levantando muros protectores que apenas dejen entrar nada que pueda amenazar o alterar nuestra calma interior.

Los estudios han demostrado que los consumidores de animales subestiman sistemáticamente la inteligencia de los animales a los que desde pequeños se les ha enseñado a clasificar como «comestibles» en comparación con la inteligencia de los que no tienen costumbre de consumir. Esta opinión sigue existiendo entre los consumidores de animales, pese a que los científicos del siglo XXI han demostrado que los cerdos son al menos tan inteligentes como los primates (por ejemplo, pueden aprender a usar un *joystick*); experimentan emociones, como miedo y felicidad; les gusta jugar como a los perros; son sociales; lamentan la muerte de sus congéneres; prefieren comer con otros cerdos que hacerlo solos, y, al igual que los humanos, son capaces de empatizar.

Las pruebas están ahí, y lo han escrito periodistas en fuentes de información que han circulado ampliamente y se ha hablado de ello en televisión, y aun así las implicaciones de esta información no parecen afectar a la mayoría de los consumidores de animales. Su celoso guardaespaldas detiene esta información a toda velocidad para aportar motivos por los cuales no es tan malo para un cerdo vivir en una megagranja, que nunca se le permita jugar, que se le separe de sus madres tan pronto o ser sacrificado a una edad extremadamente joven. Entonces dicen: «Vale, quizá sean más listos de lo que creemos, pero carecen de percepción del tiempo»; o mejor aún: «Los cerdos no entienden lo que es la muerte, así que hacer que la experimenten no es tan malo», o «No hay otra forma de hacerlo, porque la gente necesita carne para estar sana». Estas justificaciones se ven a diario socavadas por nuevos descubrimientos llevados a cabo por científicos

especializados en animales y expertos en salud, que, no obstante, no son capaces de superar la necesidad humana de actuar según sus creencias ni de librarnos de la disonancia cognitiva. La única manera de hacerlo es cambiando nuestro comportamiento; por ejemplo, dejando de comer carne, pero esto supone un gran esfuerzo, y hay que acostumbrarse, e incomodidad, en especial en una sociedad donde mucha gente a tu alrededor continúa comiendo carne. La otra manera de prevenir la disonancia es ajustando tus creencias a tu comportamiento. Los consumidores de animales se consideran a sí mismos personas buenas, afables y civilizadas, y la gente buena, amable y civilizada no dejaría que seres inteligentes y sensibles sufrieran innecesariamente. Por tanto, en sus mentes, los cerdos tienen que seguir siendo estúpidos e incapaces de sentir emociones, y la carne tiene que ser necesaria para la salud humana.

Un punto para el guardaespaldas.

Excepciones a lo largo del tiempo

Nuestro cerebro cuenta con otra inteligente estrategia que emplea una y otra vez para contrarrestar esa molesta tensión: etiquetar la información difícil como «excepción». Nuestro inteligente cerebro piensa que los animales tienen derecho a que se les trate bien, excepto ciertos animales que alguien ha puesto en este planeta solo para que nosotros los aprovechemos. Nuestro guardaespaldas mental ha aplicado este truco no solo en el caso del carnismo, sino también en el de otras ideologías y épocas a lo largo de la historia.

Hasta después de la segunda década del siglo XX estaba muy extendida la creencia de que las mujeres no debían tener

derecho al voto porque no tenían el suficiente raciocinio. Eran «diferentes», es decir, eran una excepción. [4]

En 1865, muchos blancos creían que las personas negras eran por naturaleza menos inteligentes, menos trabajadoras, menos fiables y más violentas que las de raza blanca y, por tanto, no debían beneficiarse de una educación o tener un buen trabajo. Quizá pienses que esas personas se percataron pronto de que estas ideas eran infundadas, ya que las personas negras podían demostrar fácilmente que eran perfectamente competentes, limpias y respetuosas con la ley, pero entonces estarías subestimando a los guardaespaldas que tenemos en la cabeza y, con ello, el poder de permanencia de este tipo de ideología dominante: al parecer esa convicción era increíblemente resistente a argumentos e ideas alternativas porque los *creyentes* acaban entrando, por lo general, en un círculo vicioso de creencia subjetiva y prueba objetiva. Teniendo en cuenta que la mayoría de los buenos puestos estaban ocupados por blancos, la idea de que la gente negra era inferior se veía continuamente reforzada. El ciudadano medio de raza blanca habría dicho algo como «¿Lo ves? Los negros ya no son esclavos, pero apenas hay profesores o jueces negros. ¿Acaso no es una prueba de que los negros son menos listos y menos trabajadores que nosotros?». En consecuencia, no contrataban a los negros para los mejores puestos, y la «prueba» de su inferioridad era la falta de negros en puestos de poder de alto nivel.

Esta táctica de la excepción continuó siendo eficaz durante un tiempo dolorosamente largo, incluso hasta 1958, cuando un hombre negro llamado Clennon King solicitó entrar en la Universidad de Misisipi y lo internaron en un manicomio. El juez tomó esta decisión porque, según él, un negro que pensase que podía hacer tal cosa estaba, sin ninguna duda,

loco. La superioridad blanca era, desde su punto de vista, normal, necesaria y natural.

¿Te resulta familiar?

El motivo de este desvío en mi historia sobre el carnismo no es que quiera comparar el horrible y degradante modo en que mis antepasados blancos han tratado a los negros con las experiencias de los animales durante la era del carnismo. Mi intención es mostrar cómo las historias que no son lógicas y que a veces son diametralmente opuestas a nuestras convicciones más profundas pueden seguir existiendo durante años, décadas y en ocasiones incluso siglos. Las perpetúan figuras poderosas de la sociedad, ideas culturales e ideas internas de las que, en gran medida, ni siquiera somos conscientes.

Anormal

En el momento de escribir este libro hay un gran número de personas capaces de ver más allá de los mitos y para las que estos trucos mentales ya no funcionan: los veganos. Estas personas son todavía una minoría (un sociólogo diría que su ideología es «no dominante»), hasta el punto de que ellas, y no las que comen animales o consumen lácteos, son las que tienen un sistema de creencia irracional y anormal. Hay restaurantes especiales para estas «excepciones», y si quieren comer en un restaurante «normal», a menudo tienen que preguntar al chef si les pueden preparar y servir la comida sin utilizar ningún producto de origen animal. Si quieren comer en un avión, tienen que solicitar un menú especial con antelación, uno con «requerimientos dietéticos especiales a causa de salud o creencia», y si comen en casa de un amigo o familiar, es muy

importante preguntar amablemente al anfitrión si podría tener en cuenta su dieta «especial». En ocasiones esto puede generar estrés a esa persona porque no está acostumbrada a cocinar sin productos animales. Con frecuencia desemboca en enfado, porque el anfitrión considera que es una petición extraña o poco respetuosa: «¿No quieres probar mi fabulosa paletilla de cordero?, ¿no puedes simplemente transigir?».

En el siguiente capítulo te mostraré cómo y cuándo los veganos se volvieron normales. En estos días de gloria del carnismo están experimentando un increíblemente rápido cambio de imagen. Durante los últimos años, la minoría vegana se ha ido transformando: de un deprimente grupo de individuos paliduchos y poco atractivos a un elitista club de cuerpos sexis y abdominales marcados, antes de ampliarse para incluir a un gran número de personas tatuadas, gorditas, gais y otras muchas de las llamadas «normales».

INTERMEZZO

No lo sabíamos

Hay un aroma salino en la cocina que recuerda ligeramente a la arcilla. El robot de cocina emite un pitido; la máquina de vacío se está apagando sola. Winston Smith mira la pantalla de la pared, donde, en un mapa de la ciudad, observa tres puntos rojos acercándose entre sí desde distintos lugares. Su mujer, su hijo y su nieto están de camino a casa y llegarán enseguida. Según el horario previsto.

—Comienza a enfriar rápido hasta que esté tibio —ordena al robot de cocina, que compraron y decidieron llamar O'Brien por razones que ya hace tiempo que olvidó. Winston pone los brazos en jarras, se reclina y estira los hombros.

—Iniciando enfriamiento rápido.

La voz del aparato resuena en la cocina, una agradable voz masculina, una que ya identifican casi como de la familia.

Winston da una palmada.

—Pon música, O'Brien. La lista para cocinar.

Casi al instante la cocina se llena con los acordes de un saxofón, y Winston empieza a silbar. Pasa un par de veces el cuchillo por el afilador —aún lo hace como antes, a mano,

como le enseñaron—. De este modo puedes afilar el cuchillo como te guste, cosa que no hace un afilador automático.

—El plato debe enfriarse hasta que esté tibio —dice O'Brien.

Winston extrae la bolsa de la máquina de cocción al vacío y vuelca el contenido en una pesada tabla de cortar. Un oscuro líquido rojo se filtra por las grietas de la madera. Sitúa el extremo del cuchillo entre el pulgar y el índice, y lentamente comienza a cortar. Para esta receta, la precisión es clave: cuanto más finas sean las lonchas, mejor. Las yemas de sus dedos también se han vuelto de color rojo. Menos mal que lleva puesto un delantal.

De repente la música se vuelve más tranquila. Winston mira expectante mientras entra su nieto Syme. Justo detrás, oculto tras la alta figura de su nieto, aparece su hijo George.

—Hola, papá —dice este alegremente.

Syme y George viven en la misma urbanización que Winston y Julia, en dos edificios independientes que son parte del hogar familiar. Una vez por semana cenan comida real en familia, casi siempre en esta misma cocina, y en esas ocasiones es casi siempre Winston quien ejerce de cocinero. Él tiene mucho tiempo libre; su mujer, no. Como casi todas las personas de su generación que aún están en buena forma siendo jubiladas, Julia trabaja muchas horas como voluntaria. Para compensar el daño hecho al medioambiente, se implica de manera muy activa en programas de limpieza del aire y el mar. El propio Winston dejó de hacerlo el año pasado, en su septuagésimo quinto cumpleaños, cuando sus problemas de espalda ya no se lo permitieron.

Winston nunca lo diría en voz alta, pero secretamente se siente muy feliz de poder pasar más tiempo en casa. Justo

después de jubilarse descubrió lo mucho que disfrutaba juntándose con los granjeros subacuáticos al borde de la urbanización con Mister Charrington, el perro robot, saliendo de compras, cocinando para la familia y, sobre todo, sentándose juntos a la mesa con platos y cubiertos.

Al contrario que Julia, él nunca ha llegado a acostumbrarse a la comida en píldoras y batidos. Ella cree que es práctico; «ahorradores de tiempo», los llama. Él piensa que el sabor de esas comidas preparadas es tan aburrido como las noches en que no hay cena familiar compartiendo la mesa, noches que parecen incluso más largas ahora que no hay necesidad de pasar tiempo preparando y comiendo comida real. Además, las pastillas le hacen engordar, aunque Julia dice que eso es imposible. En teoría, ella tiene razón, y él entiende el porqué. Las pastillas contienen la cantidad exacta de calorías y nutrientes para proporcionar la energía diaria suficiente sin acumular reservas extra de grasas. Pero en la práctica, no es exactamente así. Parece como si su estómago no quisiera recordar que una pastilla puede sustituir las antiguas tres comidas para todo un día. Los días de pastilla, él siempre tiene más antojos, y el hecho de que el frigorífico rastree cuánta comida contiene (y quién la consume) es lo único que ha impedido que le apriete más el delantal desde hace unos años. Los batidos, que toman en días alternos, al menos le hacen sentir que tiene algo en el estómago, aunque no le gusta su textura pastosa.

—¡Qué alegría veros, queridos! —saluda a su hijo y a su nieto.

La puerta eléctrica de la cocina se cierra en silencio tras ellos. Con el cuchillo a la espalda, por seguridad, Winston se inclina para abrazar a Syme, pero su nieto se aparta,

observando con desagrado los dedos de la mano visible de su abuelo.

—Qué asco, abuelo —dice entre dientes mientras se descuelga la mochila—. Vas a mancharme la camisa. De verdad que no entiendo por qué te empeñas aún en hacer esa comida tan complicada.

Syme se dirige al frigorífico y se sirve un vaso de zumo de vitaminas verde oscuro. A su espalda, George levanta las cejas y pone los ojos en blanco; Winston le responde con una sonrisa. Hace poco los neurólogos han asegurado en las noticias que la parte del cerebro que controla la empatía está mucho más desarrollada entre la generación joven que en su propia generación carnista, pero cuando Syme se pone de mal humor, Winston se pregunta si su nieto no será la excepción a la regla.

—¿Habéis tenido un buen día? —pregunta. Se inclina sobre la encimera, mirando a Syme y a George alternativamente.

—Digamos que he tenido un día productivo —responde George. Su hijo es cultivador de órganos en un gran laboratorio sanitario de la región de Eurasia, a solo tres horas de distancia en autobús solar de alta velocidad. Parece feliz, piensa Winston, pero también un poco cansado. Lo que quizá no debería sorprenderle; después de todo, ya ha cumplido cincuenta, aunque no los aparente. La piel de su rostro no tiene ni una sola arruga, su cuerpo es delgado y de aspecto atlético, y su pelo es abundante y oscuro.

—Hemos hecho muchos progresos con los pulmones de los donantes —explica George mientras se quita los zapatos resistentes al agua. Winston sabe que el laboratorio está situado en una urbanización flotante, pero no deja de resultarle extraño ver a su hijo llevando esa ropa de trabajo de colores

llamativos. En esta parte del mundo, todo ha permanecido extremadamente seco (los edificios de la urbanización no tienen que ser resistentes a las inundaciones, solo al calor y a los huracanes)—. Esta mañana hemos recibido buenas noticias. Los resultados han demostrado que todos los test en humanos han reaccionado bien al tejido, así que parece que vamos a poder seguir adelante con las operaciones planeadas la próxima semana.

—¡Es increíble! —exclama Winston. Sacude la cabeza. En esta época es difícil seguir el ritmo del progreso. Toda esa gente que falleció de cáncer de pulmón cuando él era joven… Pronto no será más molesto que un catarro persistente. Te encontrarás mal, pero no tanto como para no ir a trabajar—. Creo que esto se merece una celebración. ¿Os apetece una copa de vino blanco esta noche? Aún tengo por aquí una botella muy buena.

Sin esperar respuesta, se dirige al botellero, saca una botella y la coloca en el enfriador de vino.

Syme está especialmente callado, pero cuando Winston ordena a O'Brien que enfríe la botella a la temperatura ideal, percibe algún problema en George. Su hijo lo mira como si quisiera alertarlo de algo, pero Winston no llega a leerlo en su mirada. La camisa de su hijo no ofrece señal alguna de estrés; debe de haber apagado esta función (ya sabe que George es un gran defensor de la privacidad y todo eso).

Winston vuelve a la encimera y continúa preparando la cena.

—¿Qué te cuentas tú, Syme? —pregunta, con la mirada puesta en el cuchillo que tiene en la mano—. ¿Cómo te ha ido en el colegio? —Su nieto murmura algo que Winston no entiende. Lo oye saltar de su tabla al suelo de la cocina con un

suave plof—. Ve a dejar la tabla solar y las cosas del colegio en el recibidor, jovencito —dice Winston, en un tono más paciente que enfadado—. Si no, cuando entre tu abuela tropezará. —Hace como si no hubiese oído el sonoro suspiro de su nieto—. Por cierto, ¿a qué hora es el fútbol aéreo esta noche? En treinta minutos puedo tener la cena preparada.

—Treinta y cuatro minutos —puntualiza el asistente de cocina.

—Qué bien, papá. —La voz de su hijo suena cálida tras él. Quizá no pase nada con Syme, después de todo, y sencillamente su hijo esté cansado tras un duro día de trabajo —. No hay prisa. Syme me ha dicho al venir que esta noche no va a ir a entrenar. No se encuentra muy bien.

—Estoy perfectamente —gruñe Syme—, ¡y no he dicho nada de saltarme el entrenamiento!

Winston se vuelve hacia su nieto y ve con cuánta rabia está mirando a su padre.

—¿Cuándo he dicho yo que estuviese enfermo? —pregunta Syme con la voz temblorosa. Le brillan los ojos y manchas rojas aparecen en su cuello—. ¡Es solo que no me apetece comer esa comida! ¡Prefiero tomar una pastilla!

Syme se deja caer en una silla de la cocina y, furioso, comienza a quitarse los zapatos de tabla. A Winston le parece que su camiseta está un poco más oscura que cuando llegó, pero puede que sean imaginaciones suyas. El asesor de paternidad también dice que es normal que los adolescentes mayores de la nueva generación emitan colores más oscuros con frecuencia. Forma parte de la transición a la edad adulta, se dice a sí mismo.

Winston se lava las manos bajo el grifo.

—¿Estás seguro? —pregunta, esforzándose para que su voz parezca menos inquieta de lo que está él—. ¡Estoy haciendo remolacha de playa con espelta marina y queso de frutos secos! Te gusta, ¿no? —No dice lo que está pensando; es importante que las familias se reúnan regularmente para comer, en especial las familias con miembros de las generaciones carnista y no carnista, y más aún las familias con miembros no carnistas que están en una edad sensible. Las pastillas de comida pueden ser prácticas y saludables, pero según los asesores en nutrición y otros expertos, estas no sustituyen la ocasión de reunirse que facilita una comida tradicional. Comer juntos sentados a la mesa, el tiempo empleado usando cubiertos, el masticar… Todas estas actividades nos ofrecen tiempo para conversar en profundidad, así como para el intercambio de información emocional.

Winston saca cuatro platos del armario, evitando dirigir la mirada hacia Syme. Espera que las cosas no hayan vuelto a torcerse. No, se dice. ¿Se habrán peleado George y Syme? ¿Problemas en el colegio? ¿Un desengaño amoroso? Ojalá se pongan de acuerdo.

—En el análisis de sangre de esta mañana tenías los niveles de manganeso un poco bajos —dice George a Syme. Winston se imagina a su hijo mirando su reloj y diciendo esas palabras, haciendo *zoom* en el análisis de Syme con el índice y el pulgar —. Así que el abuelo está preparando el plato perfecto para tu entrenamiento de esta noche.

—La remolacha de playa con semillas marinas es un plato recomendado para el miembro de la familia Syme porque los ingredientes contienen niveles relativamente altos de nitrito y niacina —añade el robot de cocina—. El nitrito mejora la eficacia mitocondrial, que a su vez ayuda a mejorar el

rendimiento atlético. La niacina produce hormonas vinculadas a la regulación del estrés y la reproducción sexual.

—¡Cállate, O'Brien! —grita Syme.

Winston, con los platos aún en las manos, se para de pronto en medio de la cocina. Aún puede oírse el melodioso sonido del saxofón.

La camiseta de su nieto está ahora casi completamente negra.

—Vale, ¿qué está pasando? —pregunta. George señala a Syme con la cabeza y en silencio empieza a llevarse la tabla y la mochila de su hijo—. ¿Syme?

La voz de su nieto se vuelve ahora tan calmada que él apenas logra entender lo que dice.

—Es solo que no puedo creer que la abuela y tú mataseis animales para coméroslos.

Así que *ese* es el problema.

—¡*Entonces* los matábamos! —La voz de Winston suena más fuerte de lo que habría querido, pero no ha podido evitarlo. Se obliga a respirar profundamente. Maldita sea. Han hablado mucho sobre esto últimamente. Deja los platos sobre la mesa redonda del comedor.

—Existe una gran diferencia, Syme.

Ahora tranquilízate. Piensa primero, habla después. Cada palabra importa. En la mente de Winston comienzan a mezclarse las palabras del asesor nutricional, el psicólogo familiar y los presentadores de informativos. ¿Qué es lo que decían los expertos? Es una parte normal de la Revolución de las Proteínas intergeneracional, lo que significa una actitud crítica por parte de los miembros más jóvenes de la familia

hacia los antiguos consumidores de animales. Ahora es importante ser honesto y paciente. No hay que esconder nada bajo la alfombra —eso solo empeora las cosas—, pero, al mismo tiempo, subrayan continuamente que, en ese momento, era un comportamiento más social que individual.

—En aquel entonces para nosotros existía una diferencia importante —dice Winston tras recobrar la calma—. De verdad deseo que puedas verlo desde esa perspectiva. —Se esfuerza para expresarse con amabilidad, del modo que ha estado practicando en las sesiones de terapia familiar. Del cajón saca cuatro tenedores y cucharas, que coloca al lado de cada plato. ¡Servilletas! No puede olvidar las servilletas ni las copas de vino (por si a alguien le apetece en algún momento). Se sienta en una silla frente a Syme y se limpia los dedos en su delantal de piñatex. No ayuda en absoluto: sus dedos siguen de color rojo—. Así es como era entonces, cariño. En aquella época no sabíamos mucho. Nadie lo sabía.

—Lo sé —susurra Syme. Su rostro parece demacrado, y como cada vez que Winston mira a su nieto sin que los separe una pantalla o un filtro de belleza, puede ver los granitos rojos de su frente—. Y la última vez que fuimos al psicólogo ya te dije que entendía vuestras decisiones, pero hoy en clase de historia hemos visto un documental muy duro sobre costumbres del pasado relacionadas con la comida y no he podido dejar de pensar en ello todo el día. —Syme mira suplicante a su abuelo—. ¿De verdad que comíais vacas? ¿Y las ordeñabais para beberos la leche?

Winston asiente. Nota cómo se tensan los músculos de su espalda. Durante los últimos años ha contestado docenas de preguntas similares de su nieto, cada vez con más recelo. Lo único que quería esta noche era disfrutar reuniendo a la familia y con la comida que había preparado: deseaba celebrar el éxito

del duro trabajo de George en beneficio de futuras generaciones y no hurgar en el pasado. Todo eso es historia. Aquello pasó hace tiempo, mucho antes de que el Gobierno prohibiera la cría de ganado, lo que hizo que el número de reses cayera en picado un setenta por ciento —ese setenta por ciento de ganado se criaba en los Países Bajos para la exportación—. Mucho antes de que el Gobierno pusiese fin a las subvenciones de los productores de lácteos y comenzara a concederlas a los agricultores, y mucho antes de que la Revolución de las Proteínas empezase de verdad y se hiciesen llamamientos en los medios de comunicación para que la gente dejase de consumir productos de origen animal, en un último esfuerzo para frenar los efectos del cambio climático.

Julia y él cambiaron entonces a una dieta completamente de origen vegetal, al igual que otros muchos ciudadanos de países donde estos alimentos alternativos estaban disponibles. En realidad, no es que tuviesen muchas más opciones. Después de que las subvenciones del Gobierno a la carne y los lácteos se eliminasen, los precios subieron terriblemente. Para la mayoría de la gente, la carne se volvió tan inaccesible como lo había sido en siglos anteriores, en la era previa a la ganadería industrial. Luego esos productos pasaron a tener mala reputación. Los únicos lugares donde todavía podías comer carne eran las cápsulas: pequeñas salas sin ventanas donde quienes aún comían animales y podían permitirse la escandalosamente prohibitiva carne la consumían alejados de las nuevas generaciones de niños para no molestarlos.

Julia y Winston nunca tuvieron esa necesidad. Los adictos a la carne que veían en aquellas cápsulas siempre parecían tristes y poco saludables; lo veías en sus ojos. Al principio comían a veces alguna hamburguesa de grillo (por entonces

aún se permitía consumir insectos), pero entonces optaron por la carne creada en laboratorio.

Por el rabillo del ojo ve que George lo está observando. Percibe una mirada de lástima en el rostro de su hijo. Sabe lo que está pensando. Ambos han visto lo que puede ocurrir cuando los abuelos no son completamente sinceros sobre su pasado carnista. El psicólogo familiar les dijo que era bueno para Syme expresar ante sus abuelos la ira y la confusión: los niños de la nueva generación que no lo hacían eran más propensos a separarse de sus familias.

Por eso tiene suerte de contar con George, que siempre ha intentado mediar entre él, Julia y Syme. Después de la Revolución de las Proteínas, hubo muchos niños que no fueron tan comprensivos con sus padres. Estaban furiosos con ellos por la contaminación, el clima, el sufrimiento de los animales. Miles de ellos cortaron los vínculos con sus progenitores carnistas, y un número cada vez mayor de nietos se negó a volver a ver a sus abuelos. Eligieron vivir en comunidad en urbanizaciones separadas, en regiones del mundo lo más alejadas posible de los exconsumidores de animales. Winston quiso evitar una situación similar en su propia familia, de manera que tendría una conversación con Syme una vez más, esta noche y en el futuro, las veces que fuera necesario.

—Antes de la Revolución de las Proteínas, tu abuela y yo ya hacía mucho tiempo que habíamos dejado de usar productos animales a diario —comienza. Echa un vistazo al mapa de la ciudad que tiene detrás. Una luz roja parpadea en el límite de la urbanización. Julia debe de estar charlando con los guardias, así que estará fuera al menos otros diez minutos. Le gustaría que su mujer llegara a tiempo a casa por una vez; siempre trabaja hasta tarde en sus operaciones de descontaminación, así que cada vez que Syme llega a casa

disgustado es él quien tiene que lidiar con la situación—. E incluso cuando éramos más jóvenes y aún comíamos carne, siempre la comprábamos ecológica —explica a Syme. Coloca los codos sobre la mesa y se inclina hacia él—. Por supuesto, daba igual, pero, sencillamente, no lo sabíamos. Creíamos de verdad que las explotaciones ecológicas y sus métodos de sacrificio eran menos estresantes y menos dolorosos que los no ecológicos. —Se mira las yemas de los dedos, aún teñidas del rojo de la remolacha. De repente se siente agotado. Y ni siquiera han empezado con el tema del medioambiente.

3

DE PÁLIDOS E IRRITADOS A INCREÍBLEMENTE SEXIS

En una breve defensa del poder establecido durante la época carnista cabe decir que los primeros veganos no formaban un club al que a alguien le apeteciera pertenecer. Para ser sincera, eran bastante raros, y también un poco irritantes. De acuerdo, tenían razón en unas cuantas cosas, así que no era por eso, pero no presentaban su mensaje (o a ellos mismos, de hecho) de un modo especialmente atractivo. Los rumores de que Hitler era vegetariano o vegano tampoco es que ayudaran mucho a la causa.

Los primeros veganos: Adán, Eva y los pitagóricos

Los primeros seres humanos vivían de las semillas, frutos y plantas, así que, de hecho, ellos fueron los primeros veganos, aunque decir que su dieta fue una elección consciente sería ir demasiado lejos: simplemente comían lo que tenían a su alcance, y las plantas eran más fáciles de obtener que los animales. Después de periodos de cambios en el clima que condujeron a un menor crecimiento vegetal, los humanos se pasaron a una dieta plenamente cruel sin ningún reparo.

Cazaron animales sin parar hasta la Revolución de las Proteínas, y, por lo que yo sé, ninguna pintura rupestre de aquella época muestra señales de mala conciencia.

Según la Biblia, también sabemos que Adán y Eva seguían una dieta de origen vegetal. Eran frutarianos, comían semillas y fruta fresca, preferentemente la que ya se había caído del árbol. En el sexto día, Dios promocionó la dieta a base de frutas. «He aquí que yo os he dado toda hierba que da semilla y que está sobre la faz de la tierra, y cada árbol en el que hay fruto procedente de semilla, para que os sirva de alimento», dijo Dios de manera tentadora. Pero incluso esta dieta a base de frutas, de por sí muy rígida, se vio limitada, porque entonces Dios impuso a sus primeras creaciones humanas otro mandamiento más: «De todo árbol del jardín podrás comer libremente. Pero del árbol del conocimiento del bien y el mal no debes comer, porque el día que comas de él, morirás». Puedes comer la fruta de cualquier árbol del jardín, excepto del que proporciona el saber del bien y el mal. No debes comer la fruta de ese árbol; si lo haces, perecerás ese mismo día. Genial: justo cuando solo puedes comer fruta, te prohíben algunas.

Por tanto, Adán y Eva no comían animales (ni cereales, ni vegetales ni frutas prohibidas, al menos hasta que Eva ya no pudo resistirse… Aunque esa es una historia para otro libro), pero, al igual que los humanos premodernos, en realidad ellos no eligieron su estilo de vida: fue Dios quien se lo ordenó. Así, Adán y Eva fueron otro ejemplo de veganos inconscientes e involuntarios.

Aún tendrían que pasar algunas generaciones más antes de que la gente eligiera conscientemente no comer carne ni otros productos animales por compasión hacia estos. Pero en la antigua Grecia esto ya ocurría. Sí, en la antigua Grecia, el

lugar donde durante los Juegos Olímpicos se sacrificaba alegremente en honor a Zeus terneros y otros animales, donde se describía a Apolo como el dios de los cazadores y donde los ricos terratenientes se permitían tomar exuberantes platos de carne cualquier día de la semana, había numerosos grupos contrarios al sufrimiento animal bajo el liderazgo de los *influencers* del momento: los filósofos.

La filosofía del veganismo

El filósofo Teofrasto consideraba que comer carne era antinatural porque para él los animales pertenecían a la misma familia que los humanos y, por tanto, a sus ojos y a los de sus seguidores, comer carne era algo parecido al canibalismo. Orfeo y Empédocles también evitaban comer carne por motivos similares, y los pitagóricos eran los más conocidos y, en realidad, el grupo más numeroso entre los marginados amantes de los animales.

Pitágoras, un nombre que probablemente te resulte familiar por el teorema matemático que tuviste que aprender en el colegio, un teorema de su invención. Sin embargo, lo que seguramente no te contaron de él es que las matemáticas no fueron su único campo de interés.

Apuesto a que tus profesores no te lo dijeron porque te habrías olvidado del teorema inmediatamente y porque el resto de su historia es mucho más interesante. Pitágoras vivió a finales del siglo VI a. C., y a lo largo de su vida fue el líder de una escuela filosófica. Los pitagóricos vivían según una filosofía que les impedía matar a seres vivos y les ordenaba alejarse de los sacrificios y sangrías de animales. El motivo de estas estrictas máximas era que Pitágoras creía que los

animales tenían alma y, por tanto, que era una crueldad matarlos. Por supuesto él empleó palabras mucho más elocuentes para describirlo:

> Por tanto, ¡qué maldad engullir carne en nuestra propia carne, engordar nuestros cuerpos codiciosos con otros cuerpos, hacer que una criatura viva a causa de la muerte de otra! En medio de una prodigalidad como la de la tierra, la mejor de las madres, ¡nada os satisface salvo comportaros como los cíclopes, infligiendo lamentables heridas con crueles dientes! No sois capaces de apaciguar las hambrientas ansias de vuestros malvados y glotones estómagos si no es destruyendo alguna vida. [1]

Pitágoras creía además que si la gente se acostumbraba a matar animales, le resultaría más fácil hacer lo mismo a otros seres humanos.

Dicho de otro modo: una dieta cruel conduce a una vida cruel.

No contamos con un registro de cuántos seguidores tuvo Pitágoras durante su vida, pero lo que sí sabemos es que tenías que estar convencido para formar parte del club. Sus seguidores más fanáticos vivían con él, con austeridad, y no se les permitía tener posesiones personales. Otros pitagóricos vivían en sus propias casas, pero se hicieron miembros de la escuela que él había creado e intentaban vivir de acuerdo a su filosofía.

Las matemáticas no eran la única materia de esta filosofía integrativa, pero sin duda esta constituía una parte importante de su pensamiento: Pitágoras y sus seguidores estaban convencidos de que los números, las proporciones numéricas y las formas espaciales eran las claves para comprender el mundo y la realidad. En la senda para hallar esas claves, disfrutaban de una dieta a base de pan, verduras crudas o cocinadas, miel de vez en cuando y, de manera muy esporádica, pescado. El vino también estaba prohibido, por razones que no están del todo claras, así como las alubias, se

cree que porque Pitágoras pensaba que una parte del alma se perdía con cada ventosidad.

Verdadero o falso, los no pitagóricos de la época creían que el filósofo estaba un poco chiflado; se le persiguió y se le forzó a huir junto con sus seguidores. Poco más se supo de los pitagóricos después de esto, pero sus enseñanzas nunca se olvidaron.

Durmiendo sobre periódicos

¿Sabes qué pasó? Muchos siglos después, en 1847, un grupo de tercos pitagóricos formaron una Sociedad Vegetariana, esta vez en el Reino Unido.

Era el lugar más lógico donde crear una sociedad de este tipo: los británicos estaban familiarizados con la cocina mayoritariamente vegetariana de la India, así como con las ideas de Charles Darwin, quien en esa misma época iba predicando que los humanos y los animales no eran tan distintos entre sí, una afirmación contraria a lo que se creía entonces.

La palabra «vegetariano» la acuñaron estos pitagóricos tardíos a partir de la palabra latina *vegetus*, que significaba «aquel que lleva una vida saludable». La palabra «vegano» la crearon en 1944 Donald Watson y su esposa, Dorothy, para señalar una variedad estricta de vegetarianismo. Tomaron la primera y la última sílaba de «vegetariano», y así nació el nombre de su rama más ortodoxa. Pronto se establecieron otras organizaciones en el Reino Unido, así como en otros países: en 1850 se crearon sociedades veganas y vegetarianas en Estados Unidos; en Australia, en 1886, y en Alemania, en 1892.

Sin embargo, estos grupos estaban lejos de ser populares.

No se puede decir que sea una sorpresa, porque la comida vegetariana que se comía en esa época era, según la periodista científica Marta Zaraska, «aburrida y demasiado cocinada». En su libro *Enganchados a la carne*, en el que analiza el consumo de carne como norma cultural, describe lo que te podían haber servido si hubieses acudido a un restaurante vegetariano en algún momento entre 1890 y 1920 como «zanahorias blandas y pálidas con montones de triste remolacha cocida», todo ello sin sal o especias, ya que estas, como el alcohol, se consideraban perjudiciales para la salud.

Delicioso, vamos.

Resultó que estos vegetarianos y veganos del siglo XIX eran casi tan minimalistas como los pitagóricos de la Antigüedad. Un grupo de vegetarianos de Estados Unidos, los grahamitas, prohibieron todo aquello que en aquella época hacía la vida un poco más excitante: carne, tabaco, alcohol y sexo. El líder del grupo, Sylvester Graham, creía que lo mejor era comer solo pan integral. Las galletas Graham, que aún se siguen vendiendo en los supermercados estadounidenses, están elaboradas con harina desarrollada por el propio Graham. Su otra gran aportación a la humanidad fue el mito de que puedes quedarte sordo si te masturbas demasiado. (Vaya, menudo sabio, gracias.)

John Harvey Kellogg, líder de otro grupo de vegetarianos del siglo XIX, creía que las mujeres tenían que dormir sobre colchones hechos con periódicos y que había que circuncidarlas. En Fruitlands, la comuna que estableció en Massachusetts el filósofo Amos Bronson Alcott, a los residentes se les permitía lavarse solo con agua fría, se les prohibía beber té, café y alcohol, no podían usar luz artificial y

solo debían vestir ropa de lino. La lana no estaba permitida porque procedía de ovejas, y el algodón porque se obtenía con el trabajo de los esclavos. Después de siete meses, esta comunidad utópica fracasó (al parecer es bastante difícil gestionar una granja con un grupo de personas cuya experiencia agrícola es limitada). Aun así estaban mucho mejor que los residentes vegetarianos de Octagon City, en Kansas, una comunidad que resistió tanto como las serpientes, los mosquitos y los indios tardaron en echarlos. Por último, Lev Tolstói, más conocido en la actualidad como el autor de *Anna Karenina* que por ser activista vegetariano en su época, hizo un llamamiento a las personas adineradas para que abandonasen sus tierras y abrazasen una forma de vivir más modesta y respetuosa con el medioambiente. Digamos que en el campo de las relaciones públicas hay mejores estrategias.

Alcott murió a los sesenta años, Graham a los cincuenta y siete, y el presidente de la Sociedad Vegetariana a los cuarenta y ocho. Sabemos que no fallecieron por no consumir carne, sino de tuberculosis u otras enfermedades comunes en la época, pero intenta explicárselo a la gente que entonces sacudía la cabeza con desprecio ante aquellas personas extravagantes y rígidas vestidas con ropa de lino que llevaban años comiendo verduras.

Las dos guerras mundiales causaron un declive aún mayor de la popularidad del estilo de vida basado en los vegetales: si estabas en el ejército, se te asignaba una ración de carne y tus opciones eran comértela o morirte de hambre. Además, la prioridad en tiempo de guerra pasó de los animales a los humanos. «Por entonces, nadie lloraba por los caballos que morían», escribe Jojo Moyes en su conmovedor libro sobre la Primera Guerra Mundial *La chica que dejaste atrás*. Tampoco lloraba nadie por los cerdos: en el mismo libro, la hambrienta

protagonista sueña con chicharrones crujientes y la grasa resbalándole por la barbilla.

Hasta que llegamos a Adolf Hitler y los persistentes rumores de que era vegetariano o incluso vegano. Por supuesto, no era cierto, ya que, según sus biógrafos y las entrevistas con su cocinero, sabemos que le gustaban los pichones rellenos y otras carnes. La razón de que este rumor haya circulado durante décadas después de su muerte se debió, por un lado, a que el régimen nazi instauró una serie de leyes de protección animal y, por otro, a que Hitler y sus compinches promovieron un estilo de vida vegetariano, lo cual haría que los arios fuesen robustos y fuertes. También pudo deberse a que en sus últimos años solo tomaba puré de patatas y caldo vegetal, como se ha dicho, pero no fue porque se sintiese especialmente motivado por la ideología del vegetarianismo, sino más bien porque albergaba la esperanza de que una dieta de origen vegetal mitigase sus problemas intestinales. Comparadas con todas las preocupaciones que debía de tener, la flatulencia y el estreñimiento debían de ser poca cosa.

La furia contra el sistema

En el siglo XXI, el número de vegetarianos y veganos empezó a aumentar de nuevo. El mundo se había recuperado de las guerras mundiales, y los peores periodos de pobreza y hambruna habían quedado atrás, en parte porque la ganadería industrial había hecho posible la producción masiva de carne.

Los sociólogos describen el renacimiento posindustrial de los consumidores de vegetales como un movimiento social moderno. Según Alberto Melucci, uno de los principales

investigadores en este campo, un movimiento social es «una forma de acción colectiva basada en la solidaridad, que rompe los límites del sistema en el cual ocurre la acción».

También se podría decir así: el sentimiento colectivo de un movimiento social existe por la diferencia respecto a las masas. El de los veganos fue un movimiento a contracorriente, contracultural. Las contraculturas siempre existen en oposición a una corriente o cultura dominante, y los miembros de dicho movimiento contracultural discrepan profundamente de esta y viceversa. Quienes forman parte de la cultura dominante observan a los miembros de la contracultura con irritación, miedo, escepticismo o una mezcla de todos estos sentimientos negativos.

Existe una importante diferencia entre un movimiento social como el veganismo y un grupo social *normal*: en un grupo social, la gente se siente conectada entre sí, igual que en tu grupo de amigos de la universidad, con los que todavía charlas o quedas para ir a comer cuatro veces al año. Formas parte de ese grupo porque te gustan las demás personas que pertenecen a él y compartes con ellas maravillosos recuerdos personales. Esto no ocurre en un movimiento social. Puede que otros miembros de tu grupo te resulten increíblemente irritantes. No tienes que ser amigo suyo ni reunirte con ellos. Lo que te conecta a este grupo no son las elecciones personales de los individuos que lo forman, sino una identidad colectiva. Los veganos se identificaban a sí mismos como personas que no querían utilizar productos de origen animal. Compartían ese estilo de vida consciente junto con otras personas de su contracultura y eso los unía, al tiempo que los separaba cada vez más de la cultura dominante.

En la era posindustrial, el *acoso vegano* estaba tan a la orden del día que la periodista Amarens Eggeraat le dedicó un

sesudo artículo en la revista *Vrij Nederland*, en el que intentó ponerse del lado de los veganos. «¿Por qué odiamos tanto a los veganos?», escribió, y afirmó que parecía que «nunca hacían nada bien».

No resulta sorprendente que durante mucho tiempo los veganos fuesen impopulares: su comida era aburrida y tenía un alcance limitado, su dieta, estilo de vida y filosofía rehuían las normas sociales y su aspecto externo no se ajustaba a ningunas de las formas que la moda del momento adoptaba. Estaban desnutridos, llevaban sandalias y barbas y estaban pálidos. No era precisamente la clase de descripción que encontrarías en un perfil de citas online.

Tampoco se comportaban especialmente bien. Como observó la autora del artículo que acabo de mencionar, estaban locos por los animales y hablaban «durante un tiempo especialmente largo sobre el humus», o estaban muy enfadados y llenos de agresividad. Si los veganos aparecían en las noticias, siempre llevaban alguna pancarta con un mensaje de queja e insistían una y otra vez en su indignación con las explotaciones ganaderas, los consumidores carnistas y el mundo. Algunos de ellos grababan vídeos en los mataderos y los distribuían para que todos pudieran ver lo mal que se trataba a los animales. En ocasiones algún ferviente comedor de animales se quedaba tan impresionado por estas imágenes sangrientas que espontáneamente se hacía vegano, pero esos ejemplos eran la excepción. La mayoría de los consumidores de animales mantenían los ojos cerrados y solamente los abrían cuando se les mostraba un vídeo mucho más agradable sobre animales (normalmente bastaba con uno que incluyese perritos y gatitos).

Sin embargo, los ojos de mi madre carnista estaban bien abiertos. En su época de estudiante había intentado dejar de comer carne durante algunos meses. «Entonces era una moda», me dijo. Ah, y también se entristecía ante el hecho de comer animales. La primera vez que me habló de esa decisión fue cuando me llevó a un restaurante sin carne para celebrar mi decimoséptimo cumpleaños.

Yo estaba increíblemente nerviosa por nuestra salida, ya que no llevaba mucho tiempo siendo vegetariana y aquel restaurante era el primero totalmente vegetariano en el que había estado. Cuando el camarero se acercó a nuestra mesa, intenté ignorar el hecho de que el hombre llevaba puesto un vestido de lino blanco y que iba descalzo, y en un alarde de generosidad pedí una jarra de vino tinto.

«En mi época todavía no teníamos buenos sustitutos de la carne», me dijo mi madre mientras mirábamos la carta. Sobre el mantel de color naranja, ardía una vela que olía a incienso. «Hoy puedes comprar hamburguesas veganas en el supermercado, y mira, tienen satay de tempe, ¡y hasta bistecs de imitación! En mi etapa vegana, en cambio, lo único que había era tofu, y era tan insípido que no me apetecía comerlo a diario.»

Dado que mi madre había aprendido de su propia madre cómo cocinar recetas donde la carne era la estrella del plato, como vegetariana tuvo que aprender de nuevo a cocinar recetas que fueran tanto saludables como sabrosas y libres de carne. No fue fácil, me dijo. «Recuerdo pasarme las tardes rallando zanahorias durante horas y horas porque había leído en un libro de cocina vegetariana que con las peladuras se podía preparar una salsa capaz de enriquecer hasta el más

insulso de los platos. Así que cada día tu padre y yo comíamos alguna receta bañada en salsa de zanahoria.» Me miró con una expresión de desagrado. «Un día, sencillamente, ya no pudimos soportar más zanahorias, así que yo creo que, en general, empezamos a comer menos, hasta que después de unas cuantas semanas estábamos tan hambrientos y de tan mal humor que ya no pudimos resistir la tentación de comer carne.»

Veinte años después, todavía entiendo por qué mis padres tomaron esa decisión. La comida que nos sirvieron en aquel restaurante vegetariano en 1999 no estaba condimentada, el *vino* que había pedido resultó que no llevaba alcohol y que estaba hecho con zumo de remolacha, y el plato principal era algo con lentejas, tofu y montones y montones de zanahorias.

Al leer esta historia del veganismo, impopular y un poco rancia, parece casi inconcebible que, en el siglo XXI, este mismo movimiento social se haya convertido en el epicentro de lo *cool*. Pero eso es exactamente lo que ha ocurrido. En unos pocos años de pronto se considerará a la gente vegana como la más increíblemente sexi, moderna y triunfadora.

Pero ¿qué ha pasado?

Instagram, eso es lo que ha pasado.

La política en imágenes

En un artículo en *The Independent* de la primavera de 2018, un periodista expresó la sorpresa que le había causado el cambio radical que había experimentado la imagen de los veganos: «¿Cómo ha pasado el veganismo de ser una subcultura de la que burlarse a una elección de estilo de vida dominante?».

Su asombro residía en el hecho de que, ese año en concreto, el estilo de vida basado en los vegetales se había hecho más popular que nunca.

#vegano era de repente una de las etiquetas más utilizadas en las redes sociales como Instagram, el término «veganismo» era uno de los más buscados en Google y, una tras otra, una sucesión de estrellas del deporte, el cine y la música se habían declarado públicamente veganas.

Lewis Hamilton, el piloto de Fórmula 1, cinco veces campeón del mundo, estaba corriendo más rápido que nunca gracias al poder de los vegetales. El productor musical Moby comenzó a escribir entradas de carácter activista sobre sus hábitos de comida veganos. Beyoncé anunció que era vegana y Ariana Grande también se pasó al veganismo. Kylie Jenner estaba en el club, Ellen DeGeneres también formó parte de él durante un tiempo, y Miley Cyrus se hizo un tatuaje con el que mostraba al mundo entero que estaba planeando ser «Vegan for Life»: una V, el símbolo de la Sociedad Vegana. Punto para los pitagóricos.

Todos estos veganos modernos y famosos tienen tres cosas en común. La primera es que, al contrario que sus predecesores, utilizan un tono ligero y alegre cuando hablan de veganismo. Muestran a una gran audiencia que por ser vegano tu vida no se va a convertir en una crisis existencial permanente a causa del sacrificio en masa de animales. No protestan, no llevan pancartas y no irrumpen en las granjas de visones para liberar a sus *cautivos*: en lugar de eso, comparten fotos monas de ellos mismos acariciando a un cerdito o comiendo una hamburguesa de frutos secos.

La segunda cosa que esta generación de veganos tiene en común es que no comen productos animales, pero siguen

siendo *cool*. Son la prueba de que no tienes que ser un extremista para formar parte del movimiento vegano, y de que un estilo de vida alternativo puede llevarse bien con la moda, la música pop, las películas convencionales y los estándares de belleza habituales.

El tercer elemento que los conecta es que son muy activos en las redes sociales. Las celebridades veganas que he mencionado antes representan solo algunos ejemplos de las que siguen la dieta libre de animales, pero, cuando escribo estas líneas, estos siete veganos reúnen un total de 564 millones de seguidores en Instagram, sin mencionar a todos los fans que los siguen en Twitter, Facebook, Snapchat, YouTube y LinkedIn. En mi opinión, sin embargo, Instagram es quizá la más influyente de todas para la Revolución de las Proteínas, ya que es la más visual de todas las plataformas de comunicación.

Instagram gira en torno a las fotos: capturas fotográficas de una realidad perfecta. Fotos de las vidas que a los usuarios les gustaría llevar si no estuviesen tan ocupados manteniendo sus perfiles de Instagram.

Sin embargo, Instagram también gira, y puede que cada vez más, en torno a los textos escritos por los propios usuarios que aparecen bajo esas fotos. Una primera frase, o dos, como apoyo a la imagen, luego un par de palabras clave para que al motor de búsqueda de Instagram le sea más fácil encontrar la foto. Cuando otras personas escriben esa palabra clave en la barra de búsqueda, obtienen una visión panorámica de todas las fotos que coinciden con esa etiqueta.

Los veganos son desproporcionadamente activos en redes sociales, y gracias a Instagram cientos, si no miles, de personas se han convertido.

Esto es así: las fotos de platos vegetales llenos de color tienen un irresistible poder de atracción en Instagram, tanto para los usuarios veganos como para los carnistas. Las zanahorias de las que se lamentaba mi madre en su época ahora se imponen con su color naranja brillante, e incluso el tofu que tanto despreciaba parece ahora increíblemente delicioso (en especial si se compara con el color rosado y sanguinolento del roast beef).

Las etiquetas que los usuarios de Instagram usan debajo de sus fotos hacen que sea una plataforma superefectiva, además de gratuita, como herramienta de marketing. En Instagram, los veganos han hallado una forma sencilla de disipar décadas de prejuicios hacia su filosofía y estilo de vida. Debajo de cada foto de un plato precioso puedes encontrar un mensaje político. Las fotos de batidos de coco de tonos fucsia van acompañados de mensajes como #veganfortheanimals, #veganforyourhealth y #veganfortheplanet, y los *buddha bowls* con los colores del arcoíris, de #eatplantsbehealthy, #crueltyfree y #theveganmovement. Son breves mensajes que significan «hasta aquí hemos llegado» y que tienen que ver con la justicia, la empatía y la compasión, así como con lo que está bien y lo que está mal.

Estos mismos mensajes se pueden encontrar debajo de fotografías que no contienen comida, pero en las que los veganos juegan un papel fundamental. Muchas son fotos en las que aparecen con buen cuerpo, esbeltos, bronceados, esculpidos y felices. Ciertamente estas imágenes no encajan con los estereotipos de cuando mi madre estaba experimentando con una dieta de origen vegetal. Al contrario

que aquellos individuos pálidos, anticuados y furiosos del pasado, estos veganos son un regalo para la vista.

Está @badassvegan, que alterna fotos de sus cincelados músculos con otras de él posando al lado de una cabra barbuda; y la encantadora @deliciouslyella, que mezcla fotos de sus comidas caseras vegetarianas con otras de ella y su marido (también encantador) y sus dos perros (más encantadores aún). También tienes al culturista rastafari Torre Washington, con un abdomen como una tabla, que creció siendo vegano; a la bloguera Cath Kendall luciendo una porción de tela alrededor de sus esculpidas y redondeadas nalgas en la que declaraba que su culo es completamente vegano, y a muchos otros sexis y triunfadores usuarios de Instagram que etiquetan sus fotos con #veganAF, #simplyvegan, #thefutureisvegan, #vegans_of_instagram, #veganpower o #itscooltobekind.

Al contrario que los seguidores del carnismo, como miembros de una contracultura, los veganos necesitan una agenda política que promover. Mientras que los consumidores de animales no son conscientes de que su dieta y estilo de vida son un reflejo de un sistema de creencias con ideas asociadas (comer carne es natural, necesario y normal) y, por tanto, no ven la necesidad de promover esta creencia en las redes sociales, los veganos consideran su dieta y estilo de vida como expresiones de una creencia fundamentalmente distinta, y quieren expresar sus ideas, contrarias a las anteriores (comer carne es antinatural e innecesario y debería considerarse anormal), a través de todas las vías posibles, y entre ellas Instagram parece ser la más efectiva.

Cada vez más veganos han comenzado a imitar a estos usuarios de Instagram. Preparan la comida en su casa, comparten las fotos y las titulan con las mismas etiquetas, pero

no necesariamente lo hacen porque suscriban la ideología vegana, sino más bien porque quieren convertirse en personas tan famosas como las que son veganas… y tan en forma, guapas y felices.

La antropóloga Rivke Jaffe llevó a cabo un estudio sobre consumo verde y sostenible en el siglo XXI, prestando especial atención a la tendencia en alza que representa el veganismo. En el momento del estudio, alrededor de 2014, este se consideraba «más una elección de estilo de vida que de ideales», lo que suponía una gran diferencia respecto a décadas anteriores y, por tanto, una explicación adicional al éxito del movimiento vegano posindustrial si se lo compara con los fracasos del movimiento en épocas precedentes. «En los años setenta, ochenta y noventa, el veganismo era un movimiento de izquierdas y de oposición —concluyó Jaffe—. Las ideas anticapitalistas se trasladaron a la comida hecha con plantas. Luego se le dio la vuelta, y la gente empezó a comer vegano porque estaba de moda o porque era saludable.» En su informe, Jaffe llama a esto «eco-chic»: promover el consumo ético y una imagen consciente del medioambiente mientras te mimas.

Más allá de las motivaciones de estos nuevos veganos, las etiquetas que crearon enseñaron a otros usuarios su nueva forma de vivir y comer y crearon conexiones con otros miembros del movimiento vegano. Conocieron online a gente con la que compartían algo: una forma de alimentarse, un deseo de tener cierto aspecto o el objetivo de conseguir curvas en el lugar correcto de sus cuerpos. Compartieron una identidad de comunidad y, a medida que fueron conociendo mejor a otros veganos de esta, fueron sabiendo cada vez más acerca de la ideología que había detrás. Al cabo de un año, volvieron la vista a su pasado carnista y ya no pudieron

imaginar vivir otra vez de aquella manera, con esa ideología como principio rector en su vida.

Sigue la corriente, hazte vegano

Todo comenzó con un puñado de *influencers* que alcanzaron miles de seguidores, y al final las masas descubrieron que era #cooltobekind. El auge del veganismo siguió las reglas de todas las grandes transformaciones sociales y económicas. En cualquier proceso de cambio se puede dividir a los humanos en aproximadamente tres grandes grupos: los corredores de primera línea (a menudo llamados «pioneros»), los seguidores y los rezagados.

Al principio, a los corredores de primera línea de una contracultura no los toman en serio los miembros de la cultura dominante. Con frecuencia se mofan de ellos cuando promueven sus ideas innovadoras y se les tilda de cándidos, raros o incluso peligrosos. Esto ocurre porque su visión contradice el *statu quo*, y la mayoría de las personas adheridas a la ideología dominante lo consideran una amenaza.

Una historia famosa acerca de lo amenazadores que pueden ser los corredores de primera línea es la de Galileo Galilei, el padre de la astronomía moderna. Su creencia de que el sol, y no la Tierra, estaba en el centro del sistema solar condujo a acusaciones de herejía —en una época en que tener algún conflicto con la Iglesia católica podía, literalmente, costarte la vida—. Su perspectiva se consideró una herejía porque entraba en conflicto con aquello que prácticamente todo el mundo en la época consideraba cierto: la Tierra —y, por tanto, la humanidad— era el centro del universo. Hubo un juicio y, en 1633, cuando Galileo contaba con sesenta y nueve años, se lo

obligó a abjurar de sus creencias para evitar una sentencia de muerte; aun así, su libertad de movimientos quedó severamente restringida, ya que se le impuso un arresto domiciliario. No fue hasta 1992 cuando se le restituyó póstumamente, con el papa Juan Pablo II anunciando, en nombre de la Iglesia católica, que Galileo siempre había tenido razón.

Las cosas no siempre acaban tan mal para los corredores de primera línea. De hecho, solo necesitan atraer a un pequeño grupo de seguidores para hacer que su idea se haga popular. En 2011, investigadores del Rensselaer Polytechnic Institute descubrieron que puedes cambiar rápidamente una creencia que asume la mayoría dentro de un grupo solo con que el diez por ciento de las personas de ese grupo estén plenamente convencidas de otra idea. Según los investigadores, puede incluso ocurrir con un escaso tres por ciento. Si el tres por ciento de los miembros de un grupo está suficientemente persuadido de una idea y la propaga, «la idea se extenderá como un reguero de pólvora».

Que uno de cada diez (o menos) se comprometa a ser corredor de primera línea: esto es todo lo que se necesita para que una idea política, religiosa o de cualquier tipo se acepte. El motivo de que exista este punto de inflexión en la formación de una idea es que la gente no lo pasa bien cuando tiene una opinión impopular. Los humanos son criaturas sociales, y aunque disfrutan teniendo razón, lo hacen aún más teniendo amigos. Por tanto, si un pequeño grupo de personas decide que una idea es lo bastante importante como para que no les importe ser ridiculizadas o que se mofen de ellas durante un tiempo y ese pequeño grupo se extiende hasta lograr que el diez por ciento de la población forme parte de él, se alcanzará

un punto en el que la opinión de este grupo de repente se volverá *cool*. Después, llegarán más seguidores.

Galileo Galilei tuvo seguidores y colegas corredores de primera línea, por supuesto, pero sencillamente no les dio tiempo a alcanzar el punto de inflexión, ni tampoco tuvieron el poder o el valor para prestarle ayuda.

En la época en que Rivke Jaffe llevó a cabo su estudio sobre veganos y otros consumidores *verdes*, este nuevo concepto ya había atraído a un número significativo de seguidores. Jaffe los llama «eco-yupis»; otros investigadores los llamarían «seguidores». Los seguidores son personas a las que les gusta la idea del cambio y consideran emocionante la innovación, pero que aún no están dispuestas o no son capaces de dar los primeros pasos hacia esa transformación. Desean formar parte de ese exclusivo grupo de corredores de primera línea, pero para cambiar de verdad algo sobre su opinión o comportamiento necesitan primero saber que los riesgos de tal cambio son pequeños. Por ejemplo, una innovación debe ser socialmente aceptada (no quieren que los tomen por locos) o tener un incentivo financiero o de otro tipo, y una nueva manera de alimentarse tiene que ser tan sabrosa y saludable como la antigua (los seguidores no quieren que al final su bienestar o comodidad se resientan). En el caso del movimiento vegano, los seguidores podían observar desde una distancia de seguridad si sus ídolos se mantenían tan en forma y guapos y seguían siendo populares después de pasarse al veganismo, y si era así, entonces ellos también lo intentarían. Otro grupo de seguidores —las empresas— comprobó que el veganismo se estaba convirtiendo en un negocio lucrativo y copiaron la imagen, los eslóganes y las etiquetas que usaban esos pioneros con el fin de incrementar la popularidad de sus marcas de alimentos que se dedican a este estilo de vida.

A la cola del proceso de transformación social están los rezagados. Son esas personas a las que no les gusta el cambio. Les da miedo o les da demasiada pereza y prefieren dejar las cosas como están. Los rezagados creen sobre todo en ideas convencionales y alzan la voz cuando alguien empieza a entrometerse en ellas. A menudo lo expresan solicitando un castigo para los corredores de primera línea: se les debería multar, silenciar o incluso apartar de la sociedad (exiliarlos o confinarlos, como hicieron con Galileo), y si eso no funciona (si los pioneros ya han ejercido demasiada influencia gracias a la popularidad o si la ley los protege de un castigo), hay que reírse y burlarse de ellos.

Eso fue exactamente lo que hicieron los rezagados con el número creciente de veganos en el siglo XXI hasta el momento en que se enjugaron las lágrimas de risa y descubrieron que ya no quedaban personas que comiesen carne con las cuales mofarse de todos los veganos. Ahora había productos veganos en los supermercados, y restaurantes veganos, y la ropa y el calzado que no procedía de animales estaba por todas partes, y una vez que se produjo la Revolución de las Proteínas, los rezagados se sorprendieron al ver que no eran los veganos sino *ellos* los que se habían convertido en marginados. Una nueva idea se extendió por todas partes y ellos dejaron de ganar un montón de pasta, se quedaron atrás y ya no contaban. Una subcultura se convirtió en cultura; la contracultura, en la corriente principal.

4

JIRAFAS PARA LOS RICOS, VERDURAS PARA LOS POBRES Y LECHE PARA TODOS

La primera vez que preparé tortitas veganas para desayunar, mi entonces marido solo dio un par de bocados antes de apartar el plato con gesto contrariado. «Solo tienes que ponerle un poco más de sirope de arce —insistí—, y ya verás como te gusta.» Pero no pude evitar que se pusiera la mano delante de la boca y la escupiera.

Yo continué masticando. Comer tortitas juntos los sábados para desayunar era nuestro ritual, y yo no pensaba renunciar a nuestra romántica tradición solo porque hubiera sustituido el huevo y la leche de vaca de la receta por alternativas vegetales. Él estaba siendo superexagerado, pensé. Quizá tenía que afinar un poco hasta encontrar el equilibrio perfecto entre la levadura, la harina y la leche de almendra, o quizá tuviera que trabajar el aspecto visual de mis ensayos (me quedaron bastante pálidas y un poco desmenuzadas). «La harina de castaña funciona mejor que la harina normal —sugerí—. ¡También quedarán geniales con un poco de quark de soja y arándanos!»

Mi marido empezó a hacerse un sándwich en silencio. Yo di otro bocado a mis tortitas, que tenían un sabor un poco… raro. Entre jabón de fregar platos y aceitunas verdes, para ser precisa.

Sin embargo, de inmediato me obligué a prepararlas una segunda vez, y luego una tercera, y mientras iba superando mis percances culinarios, me esforcé en parecer complacida y en hacer regularmente ruiditos de satisfacción. Quería probar a mi otra mitad que cocinar sin lácteos era una buena idea a pesar de todo. No solo era más respetuoso con los animales y el entorno, sino que también era fácil de hacer y, por encima de todo, atractivo desde un punto de vista culinario. Esto fue, de hecho, lo que le había estado diciendo a él durante las semanas anteriores: podríamos comer todo lo que nos gustaba y que nos pareciese sabroso, pero a partir de entonces lo haríamos sin aquel sentimiento de culpabilidad.

Sin embargo, mi estómago era más débil que mi voluntad: más de la mitad de las tortitas que preparé esa mañana acabaron en la basura. Básicamente, eran incomibles.

Esa misma tarde le conté el fiasco de las tortitas a una amiga americana que hacía mucho tiempo que era vegana. No se rio en mi cara, como yo esperaba, sino que me escuchó con un semblante serio. «Las tortitas veganas son muy difíciles de preparar —dijo cuando terminé mi historia—. Todos mis intentos fueron un desastre, así que me rendí. Quizá deberías plantearte otro ritual para el fin de semana. ¿Has probado alguna vez el tofu revuelto? Es in-cre-í-ble.»

Pero yo no quería tofu para desayunar.

Yo quería tortitas.

En otras palabras: yo quería continuar con la vida que llevaba hasta ese día, y eso incluía desayunar tortitas los

sábados. Deseaba conservar mi título de reina de la cocina; no quería fracasar en algo tan simple como hacer tortitas. A mi compañero le encantaba lo que él llamaba mi «forma intuitiva de preparar recetas» —al contrario que él, yo apenas usaba libros de cocina—, ya que solía hacerlo basándome en mi instinto con los ingredientes que tenía disponibles en los estantes de la cocina. Y funcionaba: mi marido alababa mis lasañas vegetarianas; adoraba mis espaguetis *puttanesca*, con una salsa de tomates, olivas, alcaparras y anchoas, así como mi pan y mis tartas caseras.

Pero ya no le gustaban mis tortitas, una receta que podía preparar hasta un niño, y yo no lo llevaba nada bien.

Aprendiendo a cocinar de nuevo

«Te aseguro que la cocina vegana no es en absoluto más difícil de preparar que la que lleva carne o lácteos», dijo el chef británico Derek Sarno. Le había estado contando por teléfono mis experimentos fallidos y se esforzó en que lo entendiera. «Solo tienes que aprender a cocinar de manera diferente, así que al principio puede ser muy útil que sigas algunas recetas. Tu intuición ya no funciona. Lo primero que tienes que aprender es cómo combinar ingredientes si ya no quieres volver a usar huevos como emulsionante. Luego tienes que aprender cómo aportar a tus platos ese sabor consistente que ya no vas a conseguir espolvoreando queso por encima. Todo esto lleva su tiempo.»

Pero cuando lo consigues te llevas una sorpresa. Derek me dijo que jamás había comido nada tan delicioso como desde que aprendió a cocinar vegano correctamente, y lo mismo le decían los invitados que cenaban en su casa.

Me convenció totalmente. Me habló de las jugosas hamburguesas de remolacha y las esponjosas tortitas de coco, del chile especiado sin carne y las tablas de queso de nueces con chutney de ciruela, y lo hizo de una forma que parecían tan apetitosas que yo no conseguía concentrarme en las preguntas que tenía que hacerle para mi libro. Todo lo que podía pensar era: quiero comer lo mismo que él.

Carne de jirafa

Mientras mis primeras semanas como vegana transcurrían deprisa consultando aplicaciones de recetas y libros de cocina, mi mente solía pensar en las generaciones de chefs aficionados que me habían precedido. En el pasado había habido personas que habían necesitado o querido aprender a cocinar con ingredientes desconocidos, y no cabe duda de que en ocasiones debieron de causar repulsión entre sus congéneres. Lo que comemos —y lo que no— cambia constantemente.

En la época del Imperio romano, por ejemplo, las élites europeas gozaban comiendo carne de animales exóticos como jirafas y avestruces, que se llevaron a Roma especialmente para que se consumieran durante las luchas de animales y esclavos en los coliseos de la ciudad. Esas grandes piezas de carne asada se servían por la tarde, después de un desayuno frugal a base de aceitunas y pan. Un libro de cocina de la Edad Media incluye recetas de pata de camello, carne de oso pardo y sopa de flamenco. Había también una receta de paté de hígado de ganso elaborado a partir de gansos a los que se forzaba a comer higos para que desarrollaran un hígado graso. [1]

La gente más pobre no tenía la posibilidad de probar estos exóticos platos. Ello se debió en gran medida a la creciente expansión del cristianismo en Europa durante la temprana Edad Media, así como al poder cada vez mayor de la Iglesia. También se debía a que la carne no era un alimento muy apreciado en la cristiandad (después de todo, hasta Adán y Eva habían sido vegetarianos). Durante la Edad Media, la Iglesia católica contaba con al menos ciento cuarenta o ciento sesenta días de ayuno en los que estaba prohibido comer carne, y en muchos monasterios no se consumía nunca (las aves y los pescados seguían permitiéndose), salvo cuando alguien estaba muy débil, en cuyo caso se creía que comer un animal fuerte haría que quien lo comiera lo fuera también.

Un libro de cocina escrito por Peter Scholier, publicado en 1612, recomienda preparar comidas nutritivas sin utilizar carne o pescado, ya que estas son «más satisfactorias, más agradables y más saludables que toda esa carne y todos esos pescados viscosos».

Por tanto, durante la mayor parte de la historia de la humanidad, los pobres y los fieles religiosos llenaban sus estómagos con pan de centeno, cereales, legumbres, raíces vegetales, cebollas y otros tubérculos. Las frutas y las verduras se consumían más con una función medicinal que como sustento, trituradas en pasta o cocidas en pociones. Según la teoría de los cuatro humores, que siguió siendo popular incluso más allá de la Edad Media, las frutas y las verduras era mejor evitarlas porque los médicos y los eruditos de la época creían que tenían características que no eran buenas para el cuerpo humano.

Conejos de los tejados

Los siglos anteriores al año 1500, la carne no era un alimento permanente en la dieta de la mayoría de las personas, no porque la Iglesia la prohibiese, sino porque en la era preindustrial la carne era demasiado cara para casi todo el mundo. Durante ese periodo, el ochenta por ciento de la gente se alimentaba mayoritariamente con una dieta vegetariana de pan, cereales molidos y legumbres.

Las estadísticas históricas muestran una fuerte correlación entre carne y salud. Por ejemplo, en 1810, North-Brabant era la provincia más pobre de los Países Bajos y la que tenía los niveles más bajos de consumo de carne, con veinticinco kilos por persona al año. Cuando aumentó la pobreza en las ciudades de Bélgica durante la primera mitad del siglo XIX, el consumo de carne cayó en Amberes un veintidós por ciento y en Gante, un sesenta. La gente pobre y trabajadora rara vez o nunca comía carne, y solo cuando la riqueza aumentó en todos los Países Bajos el consumo de carne se volvió habitual. En 1850, el promedio de consumo de carne entre los holandeses era de veintisiete kilos anuales; en 1930, esta cifra había aumentado a cincuenta. La severa escasez durante la Segunda Guerra Mundial hizo caer este número considerablemente (cuando llegó la guerra, los holandeses se vieron obligados a comer de todo, desde bulbos de tulipán y remolacha azucarera hasta escaramujo y «conejos de los tejados», un sobrenombre que se daba a los gatos), pero en la década de los setenta los holandeses consumían ochenta y cinco kilos de carne por persona y año. La cifra se mantuvo prácticamente igual hasta la Revolución de las Proteínas del siglo XXI, a excepción de una pequeña caída en la década de 1990 a causa de varios brotes de enfermedades infecciosas que afectaron a la carne.

La tendencia de la leche

En los años posteriores a la Segunda Guerra Mundial, no solo volvió a aumentar el consumo de carne, sino que beber leche también se hizo popular. El Comité Holandés de la Leche, establecido por la industria láctea en 1950, comenzó a producir campañas publicitarias muy efectivas sobre la leche, el queso y la mantequilla.[2] La primera gran campaña para la leche comenzó en 1958, y le daría el gran empujón a la industria. Este hecho era importante para la economía holandesa, ya que en aquellos años de posguerra el país estaba trabajando con ahínco en la creación de un Estado del bienestar. También era fundamental para las granjas lecheras, que habían recibido ayudas considerables del Gobierno para producir más, y cuando estas respondieron en masa, resultó que los holandeses no bebían suficiente leche. Había un excedente —un «lago de leche»—. Así pues, el Comité de la Leche encargó a una agencia de publicidad que le diera a la leche un nuevo y más popular estatus como «bebida moderna y energética a ojos tanto de adultos como de [especialmente] jóvenes», y la campaña debía enfocarse principalmente en la infancia.

Dicho y hecho: ese mismo año, todos los periódicos holandeses llevaban un anuncio en el que celebridades holandesas de la época lanzaban la Brigada de los Pioneros de la Leche. Los niños que tomasen un vaso extra de leche cada mañana podrían convertirse en miembros de la brigada y, además de ganarse un emblema para lucir en el brazo, serían recompensados con acceso libre a atracciones como zoológicos y parques temáticos. La campaña fue un gran éxito: en seis meses, trescientos veinte mil niños se convirtieron en miembros de la brigada, y en algunos momentos esa cifra llegó al medio millón.

Unos pocos años después de esa campaña, el Comité Holandés de la Leche estaba promocionando una nueva campaña de publicidad, esta vez en televisión. Una figura animada llamada Joris Driepinter (Juanito Trespintas) avisaba a los jóvenes espectadores de que debían beber tres vasos de leche al día por sus ventajas para la salud. Lo hizo durante la franja publicitaria de las siete de la tarde, la hora en que su público objetivo —niños y niñas entre seis y trece años— estaría sentado frente a las pantallas de televisión con el pijama puesto.

Juanito se lo estaba inventando todo, pero eso los niños no lo sabían entonces, por supuesto, y sus padres tampoco. Los reclamos de salud que hizo el Comité de la Leche nunca se demostraron, y algunos incluso se rebatieron años después, como el que aseguraba que la gente (en especial joven) necesitaba leche para obtener el suficiente calcio. Un artículo de 2018 que se publicó en la popular web holandesa de salud www.dokterdokter.nl afirmaba que «a pesar de que es cierto que la leche contiene mucho calcio, en realidad no necesitas beber leche para obtener la suficiente cantidad. Es mejor obtener el calcio de las verduras de hoja verde, las alubias, la avena (sin gluten), las semillas de sésamo, las almendras, las semillas de chía y lino, la quinoa, el pescado y el brócoli», y mencionaba que «incluso hay estudios que muestran que, de hecho, la leche es mala para los huesos».

Algunos de esos estudios se publicaron en las décadas de 1950 y 1960, pero el Comité de la Leche los ignoró y lanzó las campañas «*Melk, de Witte Motor*» («La leche: el combustible blanco») y «*Melk is goed voor elk*» («La leche es buena para todo»). Estas campañas contaron con la colaboración de músicos pop de la época, patrocinaron festivales de música y otras campañas de publicidad dirigidas específicamente a los

niños. Esta publicidad demostró una vez más ser muy rentable para las empresas de lácteos: según un informe del sector de 2014, esta industria era «una de las más grandes e importantes del sector agrícola en los Países Bajos», con un «modelo de negocio fuerte y de orientación internacional» que a lo largo de los años se ha caracterizado por una «mayor eficiencia de procesamiento en un número de centros cada vez menor». En otras palabras: los productores de leche holandeses estaban produciendo más leche mediante sistemas cada vez más eficientes. [3]

MÁS VACAS, MÁS LECHE: POCAS EMPRESAS, MENOS TIERRA

Pese a que el consumo de leche y otros productos lácteos se ha incrementado exponencialmente, el número de granjas lecheras se ha reducido. Los pequeños productores de leche han quedado diezmados al tener que competir con las grandes explotaciones lácteas subvencionadas por el Gobierno.

Entre 1980 y 2016, el número de explotaciones ganaderas en los Países Bajos cayó desde casi cincuenta mil a menos de dieciocho mil. Esto significa que cada día, de media, cuatro pequeños granjeros que producían lácteos vendieron sus vacas a empresas lácteas más grandes, lo que condujo a un incremento en la escala operativa y a una producción de leche más intensiva, con un aumento medio de vacas lecheras por negocio desde las treinta y ocho en 1980 hasta las noventa y siete en 2016. En 2017, los cien productores de leche más grandes contaban con una media de quinientas vacas (eran doscientas ochenta y ocho diez años antes). Esta nueva generación de vacas, si se compara con sus predecesoras, también disponía de menos tierra: un informe de Statistics

Netherlands (la oficina nacional de estadística de los Países Bajos) declaró que, entre 2007 y 2017, el número de vacas lecheras por hectárea se había incrementado de 1,6 a 2,3.

No solo se transformó el sector lechero, sino también las propias vacas. Se las criaba específicamente para proporcionar más leche a un ritmo cada vez mayor. Solo se criaba a las que producían más leche, y las razas menos productivas se eliminaban directamente. Las terneras recién nacidas tenían las ubres cada más grandes, y el número de razas de ganado vacuno cayó en picado en los Países Bajos. En 2018, el noventa y nueve por ciento del ganado dedicado a la producción lechera del país consistía en vacas frisonas, una raza americana conocida por su elevada producción de leche. Esta raza domina también en otros países europeos, como el Reino Unido, y en Estados Unidos. Otras razas, como la vaca frisona holandesa (la más común en los Países Bajos antes de 1975), la *lakenvelder* y la *blaarkop*, apenas se encuentran ya, y están oficialmente en peligro de extinción.

Una vez pasé una tarde en una granja de uno de los pocos productores holandeses de queso que aún tiene vacas Jersey: animales relativamente pequeños, de color beis, con ojos marrones y suaves que se paseaban perezosamente uno detrás de otro, saliendo del prado y entrando en la nave de ordeño. El granjero les acariciaba el lomo mientras conectaba la máquina de ordeñar a sus ubres, señalándome cuáles acababan de tener un ternero y cuáles serían pronto inseminadas con el esperma de un toro. Mientras frotaba los pezones de las ubres con un paño desinfectante, me explicó por qué prefería las Jersey en lugar de las frisonas: no solo porque enfermaban con menos frecuencia que las frisonas «endogámicas» de hoy, sino porque la Jersey era una vaca eficiente, que daba buena leche, llena de caseína, una proteína que la hacía adecuada para elaborar

queso, y que necesitaba relativamente poco alimento. El granjero miraba sus vacas Jersey con cariño: «Jamás ordeñaría otras vacas».

Atletas de alto nivel embarazadas

Una idea no demasiado buena, según un artículo que ganó en 2017 un premio de periodismo agrícola y que comparaba el rendimiento económico de las vacas Jersey con el de las frisonas, y en el que las primeras no salían bien paradas. «Tener vacas Jersey para producir leche no es muy rentable», señalaba el escritor, aunque añadía que la raza «podría resultar interesante económicamente en un viejo granero con puestos de ordeño estrechos» o para atraer clientes desde otros nichos de mercado («estas vacas pequeñas darían al negocio una PVU —propuesta de venta única— y diferenciarían al propietario de otros que usan la vaca estándar, la frisona»). No obstante, queda la duda de si aprovechar un nicho de mercado merece la pena desde el punto de vista económico para el ganadero medio. Al restar todos los costes de los ingresos, el remanente es de 3.274 euros con las frisonas, mientras que con las Jersey es de 2.984 euros. Por tanto, podemos concluir que las frisonas son más rentables que las Jersey.

Además, con el tiempo las vacas se han vuelto mucho más rentables, ya que dan mucha más leche que hace cien años. En 1910, un sola vaca producía alrededor de dos mil quinientos litros anuales. Un siglo después esta cifra ascendía a más de ocho mil litros. Los granjeros holandeses lograron alcanzar este enorme incremento gracias a la cría selectiva, las nuevas técnicas de ordeño, el uso de piensos especialmente ricos en proteínas, como cereales, soja o harina de pescado, e inseminando a las vacas.

Me explico. Una vaca lechera tiene que estar constantemente preñada para mantener la producción de leche lo más elevada posible. Esto ocurre porque la vaca da leche solo cuando está embarazada o acaba de parir un ternero —como cualquier otro mamífero, incluidos los humanos—. Por tanto, a la mayoría de las vacas lecheras se las insemina artificialmente cada año para asegurarse de que estén siempre preñadas. Las vacas se ordeñan a lo largo de casi todo el embarazo, y una vez que el ternero ha nacido, se lo aparta de ella para que la leche se pueda destinar al consumo humano. En circunstancias naturales, la vaca amamantaría a su ternero entre seis y doce meses: ahora se le da a este pienso enriquecido o leche en polvo hasta que se lo envía al matadero (algo que ocurre directamente con los terneros macho, que, como ya he explicado en un capítulo previo, se consideran «producto de desecho» de la industria láctea, del mismo modo que los pollos macho se consideran «producto de desecho» de la industria de los huevos), se venda a otro granjero o, si se trata de un ternero hembra, crezca para ser una vaca lechera, en cuyo caso se la forzará a comer pienso sólido después de solo cinco semanas. Tres meses después de dar a luz, la vaca vuelve a ser inseminada y el ciclo completo empieza de nuevo.

Esta forma de trabajar es muy eficiente para los ganaderos, y por tanto para la industria láctea, pero no tanto para las vacas. En su libro *Understanding the Dairy Cow*, el profesor John Webster compara el esfuerzo de una vaca lechera al que haría una humana que se pasara seis horas al día corriendo, y todo ello estando embarazada. No es extraño que estas atletas de alto nivel embarazadas enfermen tan a menudo: el elevado ritmo de producción de las vacas lecheras conduce a todo tipo de enfermedades y dolencias, en especial dolorosas inflamaciones de las pezuñas, infecciones en las ubres y

desórdenes de fertilidad. Así que se les dan antibióticos y otros medicamentos para asegurarse de que no se ponen enfermas y están listas antes de volver a quedarse embarazadas y proporcionar leche. Durante su vida, una vaca pasará por este ciclo unas cinco veces. Después de ese tiempo su producción de leche decae y entonces la sacrifican. De media, una vaca lechera vive cinco o seis años, mientras que su esperanza de vida natural es de unos dieciocho o veinte, aunque algunas llegan a vivir veinticinco años.

Cuando me bajé del tren en Ámsterdam después de mi visita a la granja quesera, mis ojos se posaron en un enorme rótulo publicitario. En él había dos briks de leche vegana, soja y almendra, en un exuberante prado, con el eslogan «Las plantas son las nuevas vacas». Era un anuncio de la marca de margarina holandesa Becel, que pasó a ser totalmente vegetal en 2019. Según un portavoz, la junta directiva tomó la decisión porque es mejor para los seres humanos y para el planeta, pero también sería una decisión lógica porque esto, al igual que las vacas lecheras antes, es «más rentable económicamente».

La pena de la cocinera

La historia del auge de la leche de vaca en los Países Bajos demuestra a las claras que aquello que nos gusta comer o beber lo determina el marketing y está más relacionado con ideas populares sobre lo que es bueno, saludable y normal que con nuestras propias ideas o necesidades.

Los estudios de marketing sugieren que existen ciertos factores que deciden si un producto que promociona una empresa o el Gobierno se hace popular.

Su sabor es uno de ellos: si los holandeses se hubiesen quedado tan horrorizados por el sabor de la leche de vaca como mi marido al probar mis primeras tortitas veganas, las granjas lecheras se habrían ido a pique rápidamente como industria.

Su precio también desempeña un importante papel. Hasta la era industrial, la carne era tan cara para la mayoría de las familias que, a pesar de tener buen sabor, se consumía muy rara vez. Las subvenciones del Gobierno holandés a los productores de lácteos significaron que productos como la leche, el yogur y el queso mantuvieron los precios bastante bajos, lo cual contribuyó a que ganasen popularidad.

Otro factor que determina si un alimento se vende bien es la facilidad o dificultad a la hora de comerlo o prepararlo. Este es un importante motivo de que ciertos vegetales se hayan *olvidado* con el tiempo. Por ejemplo, hasta la Primera Guerra Mundial, el salsifí se consumía ampliamente, pero sus raíces duras y pegajosas hacían que fuese molesto limpiarlo y prepararlo. ¡Por algo el salsifí se llamaba en Holanda «la pena de la cocinera»! Pero durante la primera mitad del siglo XX, las amas de casa no lo tenían tan fácil para pasarse a otras verduras que hubiese en los estantes del supermercado.

El último factor es si ese alimento está de moda o es tendencia. Tras el descubrimiento del increíblemente atractivo tomate por parte de los colonos europeos del siglo XVI que estaban en Sudamérica, pronto se convirtió en el ingrediente estrella de las cocinas de todo el mundo. Era una fruta con buen aspecto, además de llamativa, era fácil adaptarse a su sabor y poseía un aire exótico. ¡Un ingrediente de nivel para cualquier comida! Sin embargo, la col rizada o kale, algo menos bonita, necesitó un poco más de impulso para coger ritmo. En los Países Bajos, este vegetal ligeramente amargo

solo se usa en un básico a la hora de cenar, el estofado *stamppot*, donde se mezcla con puré de patatas, mientras que en Estados Unidos casi nadie sabía qué era la kale. Esto fue así hasta que la American Kale Association se puso en contacto con Oberon Sinclair, propietaria de la agencia de relaciones públicas My Young Auntie, y la contrató para que convirtiese la kale en tendencia, lo que consiguió con éxito.

KALE DE VANGUARDIA

Sinclair movilizó a su extensa red de amistades entre chefs, periodistas especializados en alimentación y estilistas de comida, y estos se aseguraron de que la col rizada comenzase a aparecer en las cartas de los restaurantes más de moda de Nueva York y de que revistas y periódicos influyentes empezaran a dedicarle artículos. [4] Esta genio de las relaciones públicas organizó también una campaña de marketing de guerrilla que hizo que en las pizarras de los restaurantes escribiesen: «Ahora servimos kale». Lanzó bolsas de tela y camisetas con eslóganes como *«Kale(ing) me softly»* y *«The queen of green»*, que luego copiaron los diseñadores de moda expertos en tendencias, hasta que en 2017 se vio a Beyoncé llevando una camiseta con las letras K-A-L-E. Ese mismo año, a doscientos sesenta y dos bebés nacidos en Estados Unidos se les puso de nombre Kale, McDonald's usó la col rizada como ingrediente principal de una de sus ensaladas y los chips y las tostadas de kale estaban disponibles en los supermercados.

La fama se puede forzar.

Los seguidores de Instagram se pueden comprar. Paga un montón de dinero y podrás aparecer como *experto* en un documental, y si eres rico y no te da vergüenza, siempre

podrás encontrar una productora deseando grabar tu vida para emitirla luego en televisión.

La American Kale Association supo cómo hacer que la entonces desconocida col rizada fuese famosa y deseable, y creó conscientemente una tendencia. Otra empresa hizo lo mismo con los *poke bowls* (en realidad, con los boles de cualquier cosa, a los que simplemente se podría llamar «boles llenos de vegetales y proteínas todas juntas», pero eso no sería una etiqueta con gancho, claro), y otras actuaron exactamente igual con el açaí, el arroz de coliflor y la chía.[5] La industria láctea holandesa también hizo eso, pero con la leche. Todas ellas siguieron idéntico criterio:

Tendencia: se puede conseguir.

Sabor: de insípido a delicioso, nada desagradable.

Precio: lo bastante bajo para resultar accesible a un amplio abanico de consumidores, lo bastante elevado para darle un estatus especial.

Fácil de obtener y preparar: sí.

Atractivo: cien por cien instagrameable.

No comes lo que te apetece. Te apetece lo que te ofrecen para comer de un modo atractivo.

Enfrentarse a los poderes fácticos

Ninguna compañía del mundo crea una nueva tendencia en comida o novedad con intención de perder dinero. Hay empresas, no obstante, que trabajan en la creación de nuevas tendencias en alimentación con objetivos que van más allá del beneficio puramente económico.

Pat Brown era profesor de Bioquímica en la Universidad de Stanford. Era muy popular gracias a su pasión, pero también por buscarse problemas. Solía enfrentarse a los poderes fácticos, tanto que a lo largo de su carrera consiguió cambiar

radicalmente el equilibrio de poder en el mundo científico. En la década de 1990 constató el hecho de que los científicos estaban publicando sus artículos cada vez con mayor frecuencia en revistas académicas de carácter privado, lo que significaba que solo podías leerlos si pagabas por ellas. A Brown esto no le gustó, en primer lugar porque convertía el conocimiento científico en algo muy caro (y, por tanto, inaccesible) para los científicos con menos recursos, y en segundo porque los hallazgos de estudios financiados con fondos públicos aparecían en publicaciones comerciales. Él y algunos de sus colegas pusieron en marcha un proyecto que llamaron Open Access y que, entre otras cosas, incluía una biblioteca de acceso digital con investigaciones publicadas que eran de libre acceso para todos los científicos. Pat Brown se ganó muchos enemigos con esta maniobra, pero también alcanzó mucha fama. En 2002 se le nombró miembro de la NAS (Academia Nacional de Ciencias) de Estados Unidos, lo cual se considera un gran honor en su campo. Solo se admite a los mejores investigadores, que actúan como asesores de forma voluntaria para el Gobierno del país en áreas relacionadas con la investigación en general, la ingeniería y la sanidad.

Sorprendente

Sin embargo, no todos los consejos de Brown fueron escuchados. Durante sus primeros años como miembro de la NAS, su primera preocupación fue la crisis climática que se avecinaba, y con frecuencia escuchaba a sus colegas hablar acerca de los mismos alarmantes resultados: el consumo de carne animal y productos lácteos como alimento humano era responsable de más emisiones de gases de efecto invernadero

que todos los aviones, coches, barcos, trenes y camiones del mundo juntos. La ganadería utilizaba y contaminaba más agua que cualquier otra tecnología, y esta industria ocupaba además casi la mitad de la tierra del planeta, ya fuese para el pastoreo de ganado vacuno, ya para cultivar habas de soja y otros productos destinados a alimentar animales. Si la población del mundo continuaba aumentando y todos queríamos comer proteínas animales, muy pronto nos quedaríamos sin tierra (en ese momento, una quinta parte de la tierra ocupada por la ganadería ya estaba sobreexplotada y agotada). Brown se quedó sorprendido ante estos hechos, pero lo que encontró más sorprendente aún fue que apenas se había hecho nada al respecto.

Corría el año 2011. Brown había estado trabajando en este campo durante casi cuarenta años y había pasado diez como miembro del más alto organismo científico del país. Tenía casi sesenta años y se dio cuenta de que su tiempo (y paciencia) se estaban agotando. Entonces decidió dedicar sus últimos años de carrera a *algo* que combatiese el cambio climático. Por entonces no sabía qué sería ese algo, pero después de dieciocho meses sabáticos lo encontró: lo que el mundo necesitaba era una nueva tendencia de alimentación que fuese sostenible para el medioambiente, y si nadie se encargaba de crearla, lo haría él mismo. Brown reunió algo de dinero y a un equipo de científicos para que trabajasen a su lado. En 2016, un restaurante de moda del centro de Manhattan sirvió la primera Hamburguesa Imposible: una hamburguesa sin carne capaz de sangrar como un trozo de ternera.

Carne imposible

El ingrediente secreto de la hamburguesa de Pat Brown es el hemo, un ion de hierro unido al pigmento porfirina, que crea un sabor similar a la sangre. Las moléculas de hemo están presentes en todos los seres vivos, pero el equipo de Brown la extrajo de las raíces de soja y de la levadura.[6] El periodista político Ezra Klein consideró el descubrimiento de la hamburguesa «trascendental», y uno de los blogueros de comida —y consumidor de carne— más influyentes del mundo dijo que el sabor de esta carne vegetal sustitutiva era «impresionante».

Un fantástico elogio para Brown, pero aún más impresionante fue que el chef David Chang tomase la decisión de servir la hamburguesa en sus restaurantes. Chang, un gran amante del cerdo, ha ido retirando paulatinamente todas las recetas vegetarianas de sus cartas, y en una entrevista dejó escapar que creía que los animales estaban en la Tierra para servir a los humanos y que él «no quería vivir en un mundo solo con vegetarianos».[7] No obstante, a sus clientes les apetecía esa hamburguesa vegetal de la que todo el mundo hablaba. Chang la probó y se quedó enganchado. Compró las hamburguesas de Brown al mayor y las ofreció en su restaurante a un precio elevado. Un año después esas sangrientas hamburguesas vegetales estaban disponibles en más de mil doscientos restaurantes y supermercados de veinte estados.

Los inversores se sumaron con mucha alegría a la nueva tendencia en comida de Brown. En 2018, su equipo recibió casi cuatrocientos millones de dólares en inversiones de empresas como Google Ventures, UBS, Sailing Capital y Temasek Holdings, así como por parte de patrocinadores particulares, como Li Ka-shing (uno de los empresarios más ricos de Asia) y Bill Gates.

El propio Gates ya había invertido con anterioridad una gran cantidad de dinero en Beyond Meat, otra empresa empeñada en crear una nueva tendencia en comida respetuosa con el clima y los animales. Su fundador, Ethan Brown, compartía no solo su apellido con Pat, sino también su preocupación por el clima y su enfoque práctico.

Una lluviosa tarde se puso a investigar qué productos animales eran los responsables de la típica estructura firme de la carne, y se percató de que todas esas cosas (lípidos, minerales, aminoácidos y agua) también estaban presentes en las plantas. Buscó inversores, utilizó su dinero para construir un laboratorio y contrató a un grupo de expertos en bioquímica, y en 2012 lanzó al mercado las primeras porciones de pollo Beyond Meat, que tenían la misma estructura que el pollo y eran perfectas para saltear. La proteína del producto provenía principalmente de los guisantes, que transformaba en polvo y mezclaba con otros ingredientes procedentes de plantas, como grasas de aceite vegetal. El resultado era tan parecido a la carne que ahora puedes encontrarlo en la sección de carnes de supermercados como Whole Foods. Bill Gates probó un poco y no solo invirtió inmediatamente millones de dólares en el proyecto, sino que también escribió en su blog que creía que no solo había probado un ingenioso sustituto de la carne, sino «el futuro de la comida».

Ambiciones

Eric Schmidt estaba de acuerdo con él. Schmidt era el antiguo consejero delegado de Google, y cuando le pidieron que nombrase las seis innovaciones que en su opinión mejorarían notablemente la vida de los seres humanos, la carne vegetal

ocupaba un lugar importante en la lista, por encima de los vehículos autónomos e incluso de los relojes que saben antes que tú cuándo estás enfermo. Esto era así porque la carne vegetal, tal como escribió en su informe, podría responder a dos preguntas: cómo podemos luchar contra el cambio climático y cómo vamos a alimentar a los nueve millones de personas que habitarán el planeta en 2050.

Mark Post, un científico holandés del Medisch Centrum de Maastricht, cree que las placas de Petri son la respuesta. Mientras los dos Brown han estado ocupados deconstruyendo plantas, él se ha pasado años redefiniendo la tecnología para criar terneras en placas de Petri usando células madre procedentes de los músculos del ganado. Después de un tiempo, sacó esas células madre de la placa e introdujo los cultivos en un enorme biorreactor de veinticinco mil litros para transformarlas en ternera.

Uno de esos reactores podría abastecer a diez mil personas de «carne limpia» —carne real, pero con menos culpabilidad asociada—, aparte de que la creación de Post no genera nubes de gas de efecto invernadero.

Su colega holandés Jaap Korteweg también está haciendo carne respetuosa con el clima y los animales. Él experimentó con el altramuz, un tipo de leguminosa, e hizo carne a partir de habas de soja. Hay una foto de Korteweg en su web en la que lleva puesto un delantal con salpicaduras de lo que parece sangre, pero que, al mirar más de cerca, son en realidad manchas naranjas procedentes del manojo de zanahorias cercenadas que sostiene en una mano. Korteweg fue granjero durante mucho tiempo y gran amante del sabor de la carne. La culpa lo llevó a ser vegetariano, pero no quería prescindir de su comida favorita. Con un equipo de desarrolladores alimentarios y chefs comenzó a experimentar y probar y así

fue como nació Vegetarian Butcher. Desde entonces la empresa ha pasado a ser propiedad de Unilever, que añadió pollo, beicon, boloñesa, salchichas, nuggets, pollo teriyaki, albóndigas —todo ello a partir de vegetales— y hasta gambas y atún sin pescado a la línea de productos de la compañía. ¿La ambición de Korteweg? Convertirse en el mayor carnicero del mundo.

Es un objetivo ambicioso, pero no tanto como el de sus colegas de la carne vegetal. Un par de años después de empezar con Beyond Meat, su fundador declaró que deseaba sustituir toda la carne de los supermercados por una de origen vegetal en 2035; y cuando un periodista le preguntó sobre la importancia de su Hamburguesa Imposible para la sostenibilidad futura del planeta, Pat Brown respondió que la tecnología de su carne vegetal eliminaría la necesidad que tendrían los humanos de mudarse a otros planetas (una idea que algunas personas consideraban muy seriamente como solución a los problemas de la Tierra). «Marte es una mierda de planeta comparado con la Tierra —dijo Brown—. Nadie querría ir a Marte. No hay aire en Marte. Y aun así hay gente que dice que tenemos que inventar algo para llegar a Marte y que así podamos tener un planeta en el que vivir cuando hayamos destruido totalmente el nuestro. Bueno, el impacto que vamos a causar va a hacer innecesario ir a Marte, porque salvaremos este planeta y haremos que siga siendo habitable.»

Resulta que tanto mi amiga vegana como Derek, el gran chef, que me recomendaron que recurriera a las recetas para aprender de nuevo a preparar tortitas, tenían razón, después de todo. Mis tortitas ya no son fuente de tensiones en mis relaciones sociales, y ya no tienen un sabor repugnante. Las preparo con leche de almendra o de coco (que llamamos «leche» a secas en nuestra lista de la compra, ya que las leches

vegetales son ahora nuestros básicos), plátanos, semillas de chía o cualquier otra cosa que haya en casa. Unos días salen mejor que otros, pero en general están muy sabrosas. O tal vez debería decir, parafraseando a mi amiga americana, «jodidamente in-cre-í-bles».

5

SE BUSCA: HOMBRE (20-40), DEPORTISTA, SEXI, VEGANO

@magicalangel123 se pregunta «dónde estará ese Romeo vegetariano». En una página de citas para veganos, le pide a su «ética alma gemela» que le responda si tiene «un gran corazón hacia todo lo que hay en la vida, y ¡si queda espacio también para mí!».

Lukas, veintiún años, de Brasil, se describe a sí mismo como de trato fácil, simpático y creativo. Le gusta caminar por la montaña, el ciclismo al aire libre, la música y dibujar. Se preocupa por los animales y por eso no se los come, y su futura pareja «naturalmente» tampoco debería, aunque añade: «No hace falta decirlo».

@ethicalvegan tiene dos hijos adultos y dos nietos encantadores, y ahora busca un caballero vegano con el que pasar el resto de su vida.

@maneatplants «come coños, no animales».

TE PRESENTO A LOS VEGANOSEXUALES

«Veganosexual» es el término oficial para la gente que lleva un estilo de vida basado en las plantas y busca relaciones románticas o sexuales solamente con otros veganos. Los puedes encontrar en abundancia en páginas veganas de citas, en encuentros veganos por todo el mundo, en plataformas como Veg Speed Date («para cuando quieras conocer a personas afines a la velocidad de la luz») o en la app vegana de citas Veganific. La investigadora Annie Potts, de la Universidad de Canterbury, acuñó el término después de llevar a cabo un estudio con 157 veganos en Nueva Zelanda y descubrir que la mayoría se enamoraron de personas que también seguían una dieta vegetal, en lugar de hacerlo de otras que comían carne. Un estudio en el Reino Unido arrojó resultados similares.

El motivo más importante para que los veganosexuales quieran un compañero o compañera vegano es compartir valores con alguien que también consume vegetales, afrontar juntos las situaciones y actuar en consecuencia. Por ejemplo, a ninguno de los dos os parece bien que los «productos de desecho» de la industria láctea (los terneros macho) sean sacrificados, así que no compráis leche de vaca en los supermercados porque eso significaría contribuir económicamente a esas prácticas. Es algo lógico para los veganos, y para los veganosexuales hacer lo contrario puede ser motivo de ruptura.

Personalmente creo que decirle a alguien «Soy vegana por motivos éticos, ¿y tú?» es una manera de romper el hielo un poco brusca, pero para los veganosexuales es una pregunta perfectamente normal en una primera cita. ¿Qué sentido tiene seguir hablando, aunque tenga unos ojos muy bonitos o su barba de tres días sea muy sexi? Para los veganosexuales, la idea de no querer salir con nadie que coma animales es tan

obvia como para un activista pro derechos de los refugiados no colarse por un xenófobo. Las personas que tienen visiones del mundo diferentes no se ponen de acuerdo en temas que son importantes para ellas, y la falta de comprensión no es sexi. Para los veganosexuales, el modo en que alguien consume —tanto para la subsistencia como para todo lo demás— es un signo de los valores más profundos y los rasgos de la personalidad de una pareja potencial. El contenido de los armarios revela si alguien siente compasión por los animales o le preocupa el medioambiente. También sugiere que tu cita no es egoísta y que está preparada para responsabilizarse de su comportamiento: más puntos para alguien con quien quizá querrías formar una familia.

Según los veganosexuales, otra de las ventajas de tener una pareja vegana es el aspecto práctico. Una pareja de veganos quiere ser capaz de comer las mismas cosas y acudir a los mismos restaurantes. También quiere comprar anticonceptivos en una tienda natural, porque de otro modo los condones casi seguro que contendrán caseína, un producto derivado de la industria láctea, y las píldoras anticonceptivas gelatina, fabricada con productos de desecho del cerdo y la ternera (¿No lo sabías? A eso se refieren los veganosexuales).

Otra cosa importante: algunos veganosexuales consideran más atractiva una pareja vegana porque huele mejor que las personas que comen animales, o la idea de besar a alguien que podría «tener trozos de carne entre los dientes» les resulta repulsiva, o pierden completamente el deseo sexual ante el mero hecho de pensar en su cita comiéndose un yogur de leche de vaca para desayunar por la mañana. Si todo esto te parece ridículo, trata de imaginar que tienes una cita con alguien que se ha pasado el día comiendo filetes de carne humana o la

carne de unos perritos golden retriever. Masticar, masticar, masticar, tragar… y luego esos labios, solo para ti.

Sermonear

No todos los veganos han sido tan estrictos en lo referente al amor. Yo incluida. Unos cuatro años antes de empezar a escribir este libro y hacerme vegana, estaba supercolada por un hombre fanático de la escalada. Él ya era vegetariano cuando nos conocimos, pero también muy fan de los lácteos y los huevos, y siguió siéndolo incluso cuando yo decidí hacerme vegana. Él estaba acostumbrado a obtener las proteínas que necesitaba para construir sus músculos de productos animales, así que yo solía preparar un cubo de yogur griego con frutos secos cuando venía a mi casa cansado después de entrenar, del mismo modo que él solía prepararme un bol de helado de coco con galletas vegetales cuando pasábamos la velada viendo Netflix.

¿Felices a pesar de todo? No siempre. Durante los años que estuvimos juntos, esas comidas y estilos de vida distintos nos resultaban a veces complicados. Cuando me estaba documentando para este libro y pasaba página tras página leyendo reportajes sobre el sector ganadero de la leche y la industria del pollo, en ocasiones se me hizo duro ver escrito «huevos» o «parmesano» en nuestra lista de la compra conjunta.

Aún me sentí peor al tener que comprar esos productos, porque en esencia significaba que yo también estaba contribuyendo económicamente al sufrimiento animal del que yo misma estaba ahora firmemente en contra. Al mismo tiempo, yo sabía que a mi compañero le gustaban esas cosas, y

creía que no debía imponer mi punto de vista. Él podía tomar sus propias decisiones, y mis principios no tenían que ser automática y necesariamente mejores que los suyos. En otras áreas de la vida, él vivía de una manera mucho más consciente que yo: evitaba los envoltorios de plástico en el supermercado todo lo posible y recogía basura regularmente en un parque próximo a nuestra casa (yo suelo ser más perezosa, más dispersa, o dispongo de poco tiempo para hacer algo así). Así que ¿quién era yo para ir dando lecciones? La falta de comprensión no es lo que se dice sexi, pero creer que tú sabes más puede llegar a arruinar tu libido.

Yo quería evitar que cualquier comida juntos se convirtiera en un encendido debate. «Estoy por encima de lo que escribo —pensaba, inmóvil en el supermercado tratando de encontrar una alternativa a los huevos que pudiera añadir a una deliciosa tarta—; estoy por encima de lo que investigo.» No quería convertirme en activista: yo solo quería ser su compañera, alguien con quien él pudiera reírse, cocinar y charlar sin preocuparse del mundo, exactamente como antes de que yo empezase este libro.

Pero a veces no lograba contenerme, y de pronto nuestra noche juntos se convertía en una conferencia sobre el futuro de la comida. Si él mencionaba que aún no habíamos comprado los huevos, yo empezaba a explicarle con un entusiasmo casi histérico que había hecho una quiche con harina de garbanzo en lugar de huevos, y luego, pensando que lo hacía de un modo sutil, deslizaba que el año anterior se habían sacrificado en los mataderos holandeses un total de 627.511.800 animales, la mayoría de los cuales habían sido pollos. [1]

«¿No te parece una locura?», dije.

Él apagó las velas y volvió a poner el tapón de corcho a la botella de vino que acababa de abrir.

«¿Ya te vas a la cama? —pregunté, sorprendida y ligeramente ofendida—. Pero es un hecho… ¿No podemos hablar de ello? Debería poder hablar contigo cuando algo me preocupa, no tenemos por qué discutir.»

Ambos teníamos que aprender a sortear los argumentos que actuaban como desencadenantes. Para mí aquello significaba no compartir los temas sobre los que leía o que escuchaba, ni sacarlos a colación cuando estábamos cenando juntos. A menudo ni siquiera los mencionaba en casa. Solía escribir de ellos en mi cuaderno de notas y luego llamaba a un amigo vegano para comentarlos, o salía a hacer ejercicio para despejarme. Después ya podía pasar una noche relajada con mi pareja. Para él significaba acostumbrarse a una pareja que de pronto había empezado a adaptar todos sus platos favoritos y que quería comprar productos nuevos y diferentes. Una pareja que en ocasiones, después de la enésima entrevista con un granjero o un activista animalista, llegaba a casa pálida y con una falsa sonrisa en el rostro. Una pareja que se había involucrado de una manera tan personal en los problemas del mundo que se los llevaba a casa y hasta a la cocina.

Nuestra cocina.

Problemas en el paraíso

Otras parejas han pasado por problemas similares, y algunos de ellos no pueden resolverse sin ayuda. Pongamos un ejemplo: un chico vegano se enamora perdidamente de una chica que come animales y, en plena fase de enamoramiento, parece que sus diferencias dietéticas se pueden superar. Esto

ocurre hasta la cuarta cita, cuando ella hunde su cuchillo en un bistec poco hecho y él no puede apartar los ojos de los chorretones de sangre que se extienden lentamente por el plato, o hasta que ella se lo presenta a sus padres y él tiene que rechazar la tarta casera de crema que ha preparado su madre.

Ay.

Los problemas en las relaciones entre veganos y aquellos que comen animales no siempre son inevitables —hay parejas mixtas felices en todo el mundo—, pero las peleas están a la orden del día, y son tan acaloradas y frecuentes que, de hecho, Melanie Joy ha publicado un libro de autoayuda para parejas mixtas y muchos blogueros veganos han escrito artículos con consejos. Hablaré de este tema más adelante, pero primero ahondemos un poco en estos problemas.

Después de esta difícil fase inicial, a muchos veganos les resulta casi imposible escuchar cómo su pareja habla con deleite de lo «delicioso que está el cordero» que va a pedir en el restaurante al que van a ir esa noche, y más aún si quien come animales dice que, por lo que a él respecta, no impedirá que sus futuros hijos consuman carne y lácteos. Cuanto más piensan los veganos en la industria de la carne y los lácteos, menos entienden cómo es posible que a su pareja no le preocupe o cómo pueden tener un punto de vista diferente. En la otra cara de la moneda, a quienes comen animales les molesta que cada comida «agradable» se convierta en una discusión ética sobre los alimentos que hay en el plato y se sienten atacados directamente cuando captan la mirada de disgusto que su pareja vegana le echa al bigote que le han dibujado unos restos de leche. «No es un ataque personal —dice quien come vegetales con un suspiro—. No estoy diciendo que *tú* seas una mala persona, solo estoy señalando

que el hecho de que elijas beber eso tiene ciertas consecuencias.»

Pero sí es personal, por supuesto.

Comida reconfortante

No hay elección más personal en la vida que lo que se come. Comida, familia y memoria son inseparables.

Comer es el pasado; comer es tradición; comer es celebración; comer es reconfortante.

Qué es sabroso y qué no depende de tus gustos, pero depende aún más de las cosas que has experimentado y sentido durante tu vida. La sopa de pollo que te hacía tu madre cuando estabas enfermo. El helado medio derretido que te chorreaba por la barbilla en un caluroso día de verano en la playa. Los *spaghetti alle vongole* que cocinó tu novio la primera vez que fuiste a su casa. El licor barato y dulce que te tomaste siendo muy joven aquella noche de marcha y que te abrasó la garganta horas después de haberlo vomitado en el váter.

No hay nada más personal que la comida, ni con más implicaciones políticas. Cada alimento que compras es, de alguna manera, un voto. Un voto para la industria láctea o para la industria de la leche vegetal; un voto para el sector de la carne ecológica o para el de la col rizada; un voto para una empresa azucarera, para los productores de carne limpia o para una panadería familiar de tu calle. La comida es una expresión de tu apoyo económico y político a una organización, y la mayoría de las personas de Occidente hacen esto al menos tres veces al día, conscientemente o no. Y votar es tanto un privilegio como una responsabilidad, algo que nadie puede hacer por ti. Al igual que comer.

Lo que comes es una de las pocas cosas que una persona puede y tiene que decidir totalmente por sí misma. En cuanto te conviertes en adulto, nadie vuelve a decidir lo que te metes en la boca a menos que vivas en un lugar donde no tengas libertad para elegir (espero que no) o que te estén obligando a comer (ciertamente espero que no, porque ello te convertiría en el equivalente humano al ganso de Toulouse, cuya vida incluso los más entusiastas consumidores de carne están de acuerdo en considerar increíblemente desgraciada).

Si puedes elegir lo que comes, cada comida es un acto político, una decisión de apoyar a ciertos productores y de boicotear a otros. Es una inversión en el desarrollo de una comida o de otra. Cada bocado que das encamina la economía o la política hacia cierta dirección.

Enséñame tus armarios de la cocina y te diré en qué crees:

A los cultivadores se les debería pagar bien por sus granos de café, aunque a mí me salga más caro.

El café es carísimo; me apaño perfectamente con las marcas más baratas.

La comida es medicina.

La comida es combustible.

Los animales sirven a los humanos.

Los animales no deberían sufrir para que yo coma.

Sé lo mucho que malgasta y agota los recursos nuestro sistema alimentario.

No sé, yo solo quiero comer cosas ricas.

TEPT

Además de la política, repasemos las implicaciones que nuestras elecciones a la hora de comer tienen en nuestro entorno inmediato: nuestras mesas, nuestras camas y nuestras

casas. El rápido crecimiento del número de veganos en el mundo conducirá inevitablemente al incremento en el número de parejas con dieta mixta (alguien que come vegetales con alguien que come animales), y por tanto a un aumento en la probabilidad de discusiones en el momento de sentarse a la mesa. Esto también lo predijo Melanie Joy, una especialista en los problemas de relación entre parejas mixtas (veganas/os y no veganas/os).

«A menudo surgen las fricciones en una relación cuando una persona es o se hace vegana y la otra continúa comiendo carne y lácteos», me cuenta durante una conversación por Skype en la primavera de 2019. Aparenta muchos menos años de los cincuenta y cinco que tiene, según su página en Wikipedia. Su pelo es negro y lo lleva recogido en una coleta alta, y viste una camiseta de manga corta de color verde oscuro. «En algunas ocasiones el vegano es explícitamente crítico hacia los hábitos del que come animales, y en otras, pese a no expresar su crítica, el no vegano se siente reprendido. El hecho de que ya no coman las mismas cosas juntos se puede percibir como un rechazo a aquello que fueron o a quiénes son o hacia lo que creen que está bien y es normal.»

Otro problema que suele surgir en esas relaciones tiene que ver con la transformación emocional que experimenta un individuo que decide hacerse vegano. «Antes de tomar esa decisión, muchos veganos experimentan una crisis personal. Muchos de ellos han leído o visto cosas que les hacen darse cuenta de cómo se producen la leche y los huevos y de cuánto sufrimiento animal conlleva ese proceso: son cosas que antes no sabían. Se sienten engañados por los sectores de la carne y los lácteos, por sus padres y profesores, por los periódicos y por las empresas a las que compraban esos productos. Nada de

lo que creían tiene ya sentido. El resultado es que puedes llegar a encontrarte muy solo y angustiado, y esto puede afectar a la relación con tu pareja.»

En su libro *Beyond Beliefs*, que trata sobre la comunicación y las relaciones entre veganos y no veganos, Joy describe esta crisis como un trastorno de estrés postraumático, o TEPT. Se puede sufrir TEPT cuando se ha sido testigo indirecto de violencia. Las personas que pertenecen a una unidad de primeros auxilios, por ejemplo, pueden mostrar síntomas de estrés postraumático después de escuchar historias traumáticas de pacientes y que ello les afecte más allá del trabajo. Joy afirma que los veganos también pueden experimentar TEPT cuando ven reportajes en televisión o vídeos en internet sobre el sufrimiento animal, y simplemente no pueden quitárselos de la cabeza.

Me acuerdo de aquellas noches en que tenía que hacer un esfuerzo para olvidarme de lo que había leído, visto o escuchado ese día. No era demasiado traumático, pero a veces me resultaba muy difícil no estar triste o preocupada, y en alguna ocasión había necesitado días para apartar de mí aquella sensación tan desagradable. No obstante, me pareció poco apropiado comparar mi simpatía hacia los animales con la pena que debía de sentir alguien de un servicio de emergencia tratando un caso de abuso infantil o de violencia doméstica. En cualquier caso, la violencia es violencia. ¿Por qué debía sentirme avergonzada al hacer frente a algo así?

«La sociedad carnista es altamente violenta —recalca Joy —. Lo que pasa es que la gente no lo ve porque desde la infancia ha aprendido que maltratar a los animales es normal, natural, lógico e incluso necesario, y porque esa violencia está oculta tras unas puertas que el sector que la lleva a cabo mantiene cerradas. No obstante, cada vez más personas ven lo

que hay tras esa fachada. Una vez que empiezas a hurgar en lo que realmente les ocurre a los animales en el sector de la carne y los lácteos, comienzas a identificar los signos del abuso animal a gran escala que la sociedad carnista considera *normal* en la sección de refrigerados de los supermercados, cuando adelantas a un camión lleno de cerdos hacinados en la autopista y, en casa, cuando tu compañero o tu madre se sientan a comer un huevo duro.»

Salvo que a menudo tú eres la única persona a la que de repente esas prácticas le parecen anormales, ilógicas y violentas. El resto del mundo sigue a lo suyo, comprando y comiendo como siempre. Como resultado, un vegano juzga que su compañero, familia y amigos participan en algo que él está convencido de que es inmoral, y por muy amables y cariñosas que considerara antes a esas personas, ahora tiene que empezar a verlas desde otra perspectiva. En cierto sentido esas personas que comen carne son *responsables*. Son cómplices del innecesario sufrimiento de los animales, y un vegano, armado con su nuevo conocimiento y sus pruebas, no puede comprender cómo sus seres queridos pueden continuar abrazando la doctrina del carnismo.

«¿Has oído esa frase que usan los soldados? —me pregunta Melanie—. "Una vez que has ido a la guerra, ya no puedes volver a casa." Algo parecido se puede decir de las personas veganas.»

Asocial

Una vez más me cuesta comparar testimonios veganos del sufrimiento animal y el trauma vivido por los veteranos de guerra, pero entiendo el sentimiento que describe Joy a través

de esa comparación: esa idea de descubrir algo a lo que ya nunca podrás dar la espalda, de modo que todo aquello que hasta entonces considerabas normal y aceptable en tu vida se vuelve anormal e inaceptable, incluido el comportamiento de las personas a las que aprecias.

Aquello que antes hacía sin pestañear, como comprar huevos por el mero hecho de que estaban en la lista de la compra, ahora me parece algo muy difícil, porque soy consciente de que esas gallinas supuestamente criadas en libertad sufren lo indecible durante sus cortas vidas. Yo solía echar yogur griego en un bol sin pensármelo dos veces, pero la última vez que lo hice para mi compañero, un pensamiento cruzó mi mente: ¿no es extraño que sean las personas las que decidan cuántas veces y cuándo debe estar preñada una vaca y que sean ellas las que la inseminen artificialmente metiéndole dentro un tubo de metal? ¿No es extraño que sean los humanos los que decidan si una ternera debe beber la leche de su madre y durante cuánto tiempo, o que manos humanas y máquinas le pellizquen los pezones, le expriman la leche y la vendan? ¿No es increíblemente extraño cómo jugamos a ser dioses con las vaginas, los estómagos y los pechos de las vacas?

De verdad que nunca había pensado en ello.

Muchos otros veganos han pasado por un cambio similar. Lo sé por conversaciones que he mantenido con mis amigos y con otras personas veganas.

Una vez, mi amigo J me llamó angustiado porque lo habían invitado a la barbacoa que organizaban cada verano sus vecinos y tenía muchas ganas de ir. «Es gente que me cae muy bien, charlamos de cosas, cuidamos mutuamente de nuestros gatos y nuestras plantas cuando nos vamos de vacaciones, etcétera, así que creo que debo aceptar su invitación. Pero son

muy aficionados a la carne y el pescado, y después de investigar un poco esas industrias, no puedo comprender cómo a la gente no le importa lo que les ocurre a los animales que han acabado en su barbacoa. No quiero cortarles el rollo hablándoles de crueldad animal, pero eso significa que tengo que pasarme la noche fingiendo lo que no siento y me parece demasiado alienante.»

Mi amiga vegana V casi corta con su novio porque él pensó que ella estaba siendo «demasiado dramática» por ponerse a llorar otra vez después de ver una película clandestina de una granja de pollos en la que se veía cómo a los pollitos, aplastados y apretujados, se los trituraba vivos. «Me habría gustado estar alegre después de ver algo así —dijo con un suspiro—, pero no podía quitármelo de la cabeza. Por otro lado, me cuesta entender por qué él no quiere ver esas imágenes. Le molesta que se lo cuente porque es "desagradable". Y estoy de acuerdo con él. Pero es porque nuestro sistema alimentario es desagradable, y si me pongo triste cuando dejo que esos hechos objetivos calen en mí y me afecten, ¿qué dice eso de él? ¿Significa que él lo niega o es que le es indiferente? No sé qué es peor.»

El periodista político Ezra Klein, presentador del popular y muy aclamado pódcast *Vox*, definió su transición al veganismo como «una de las experiencias más desconcertantes y extremas» de su vida. No tanto porque él comiese cosas distintas a las personas que lo rodeaban, sino porque comenzó a ver a los demás de un modo diferente. Durante las comidas con buenos amigos, los veía cortar los trozos de carne, metiéndose cucharadas de crema y huevos en la boca y todo lo que podía pensar era: «Lo que estás haciendo es inmoral». Hacerse vegano en una sociedad carnista supone, por tanto,

una amenaza para las relaciones, sean de amistad, familiares o románticas.

En terapia

«¿Qué pueden hacer las parejas de dieta mixta para salvar su relación?», pregunté a la psicóloga. Tal vez me expresé con demasiada vehemencia al lanzarle la pregunta, porque Melanie me miró con una expresión que solo puede describirse como simpática, y me preguntó si mi compañero come animales y yo como vegetales.

Asiento, un poco acorralada. «Lo sé, es difícil», me dice, sonriendo: ya me había contado que su actual pareja es vegana, al igual que ella. ¿Y sus ex? ¿Qué pasó con ellos y cómo lo llevaron? Ella baja la mirada, duda, y finalmente suelta estas palabras: «Es… difícil».

Y este fue el consejo que me dio. Lo más importante, me dijo Joy, es que quienes forman esa pareja mixta no se distancien aún más. «Para ambos, el sentimiento de desconexión que experimentan parece ser resultado de la comida. El vegano a menudo quiere resolver sus problemas intentando convencer al otro de que se haga vegano.» Creen que comer las mismas cosas los conectaría con su pareja emocionalmente. Sin embargo, esto causa el efecto contrario. «El no vegano se siente presionado, lo que crea un sentimiento de alienación aún mayor.»

Ajá.

El resumen no tan sutil del número de animales que se asesinan cada año que le solté a mi compañero aquella noche en la cocina fue, pensándolo bien, una técnica de manipulación que no solo no resultó efectiva (no comió menos huevos), sino

que fue la causa de un mayor distanciamiento entre nosotros. No es solo que yo considerase su dieta carnista difícil de tolerar, sino que él sentía lo mismo hacia mis sermones sobre veganismo.

«El verdadero problema para las parejas mixtas no es lo que se come en casa, sino sentir que tu pareja te ve, escucha y apoya.» Si no es así, te sentirás inseguro en tu relación. Y eso se aplica a todas las relaciones, incluyendo las mixtas veganas/no veganas. «Te sientes inseguro cuando tu pareja niega o desprecia aquello que te preocupa o cuando se habla sobre ello como si fuese algo positivo.» Imaginémonos esta escena: el que come animales hablando con entusiasmo sobre «el delicioso trozo de cordero» que tiene en el plato o el compañero de alguien que come vegetales negando que los animales de granja sienten dolor o miedo durante el proceso de sacrificio o en su vida. «Para restablecer esa conexión emocional con un vegano, aquellos que comen animales no necesitan comer de manera diferente, pero tienen que demostrar que entienden por qué los veganos están tristes y preocupados.» De este modo, el miembro de la pareja que come animales se convierte en «aliado de los veganos».

Por otro lado, los veganos tienen que entender que aunque alguien coma carne o lácteos y contribuya al carnismo, eso no lo convierte en un criminal o en una persona cruel o indiferente. «Los humanos son seres complejos —dice Joy— y tienen papeles diversos en la vida. Un activista vegano puede vestir zapatillas veganas fabricadas en China gracias al trabajo infantil. ¿Es esa persona un criminal o un héroe?»

Ambos, tanto quienes comen animales como quienes comen vegetales, tienen también que comunicar cuáles son sus límites personales. Señalar hasta dónde podéis o no llegar os ayudará a alcanzar compromisos y a evitar discusiones. ¿Está

de acuerdo un vegano con comprar productos animales para su pareja carnista? ¿Y en utilizar carne, lácteos o huevos para cocinar? ¿Está dispuesta esa persona a mirar mientras la otra come esas cosas? En cuanto a los no veganos, ¿están dispuestos a aprender a cocinar con vegetales, a pedalear un poco más para ir a otro supermercado donde hay más opciones veganas? O ¿es importante para ellos comer carne sin sentir la mirada acusatoria de su pareja desde el otro lado de la mesa?

De eso se trataba. Sin pretenderlo, había conseguido una hora gratuita de terapia. Una buena excusa para escribir un libro, ¿verdad?

Propio de cavernícolas

Tenemos que hablar de los hombres. O, mejor aún, de la masculinidad. El movimiento vegano está creciendo extraordinariamente rápido, y ello ha causado una fractura no solo en el mundo de las relaciones sociales, sino mucho más allá, en especial en nuestra percepción del género. No es lo mismo que el género biológico: el género tiene que ver con la cultura, no con la naturaleza. Se relaciona con la identidad y las expectativas de comportamiento: distingue los sexos asignando cualidades a los hombres y a las mujeres.

Estas cualidades varían de una sociedad a otra. En los países occidentales esta distinción ha sido durante siglos como sigue: ser duro y racional es masculino y ser amable y emocional es femenino. Las matemáticas y el liderazgo son cosas que se les dan bien a los hombres, mientras que las mujeres son mejores con los idiomas y los cuidados. Los hombres siempre quieren sexo; las mujeres siempre tienen dolor de cabeza. Y los hombres *de verdad* comen carne,

mientras que las verduras son para las mujeres, los mariquitas y los conejos.

¿Exagerado? Completamente.

¿Un cliché? Por supuesto.

¿Sin pruebas biológicas? Sí, maldita sea.

Aun así, estereotipos como estos tienen un enorme efecto en los comportamientos y pensamientos de chicos, chicas, hombres, mujeres, personas de género fluido y de género neutro.

En 2012, científicos estadounidenses publicaron varios estudios que señalaban que los consumidores asociaban el comer carne a la masculinidad. «Todo hombre estadounidense fuerte, con buenos bíceps, macho y tradicional cree que la carne roja es la comida por excelencia de cualquier macho estadounidense tradicional con buenos bíceps», concluyó el *Journal of Consumer Research*. Los verdaderos machos estadounidenses de ideas tradicionales sobre lo que realmente significa ser un tipo duro y *varonil* opinan que la carne roja es un alimento varonil y poderoso típicamente estadounidense. Y, es más, muchas mujeres estuvieron de acuerdo con los hombres encuestados: con frecuencia a ellas no les supone un problema no comer carne, pero los hombres, creen, *necesitan* carne y *se espera* de ellos que la consuman. La idea de que los *verdaderos hombres* tenían que comer carne también fue dominante en otros países occidentales durante mucho tiempo. Preferiblemente la carne de un animal grande y poderoso —mejor un trozo de ternera que un pollito—. La creencia (subconsciente) que subyace tras esta preferencia es que el que come heredará la fortaleza de ese animal, por lo que se volverá «tan fuerte como un buey». Ponte un delantal de cuero marrón, déjate barba y hazte cargo de la parrilla, porque «el fuego, las

brasas ardiendo, un buen penacho de humo anunciando que el cavernícola se dispone a comer es lo que [los hombres] queremos». [2]

Ciertamente, con la salvedad de que, según el psicólogo social Hank Rothgerber, esa imagen del cavernícola carnívoro no proviene de la prehistoria. En un artículo con el revelador título de «Los hombres de verdad no comen quiche (de verduras): masculinidad y la justificación del consumo de carne», Rothgerber explica que el estereotipo del hombre que come carne es mucho más reciente. Lo crearon ciertas empresas que esperaban ganar dinero en una época en que una creencia mantenida durante siglos sobre lo que significaba ser un hombre estaba siendo ridiculizada… por un grupo de mujeres enfadadas.

Publicidad masculina

Estamos hablando del siglo XX y del XXI. En Occidente, durante este periodo, se produjo un aumento considerable de la crítica feminista hacia el modo desigual en que las economías y los hogares de muchos países habían funcionado hasta ese momento, con los hombres como líderes tomando las decisiones y las mujeres como subordinadas. El resultado fue que el poder patriarcal comenzó a disminuir. En 1765, el jurista británico William Blackstone afirmó en uno de sus comentarios a la ley inglesa (y luego estadounidense) que «con el matrimonio, marido y mujer son una sola persona de derecho: es decir, el propio ser o existencia de la mujer se suspende durante el matrimonio, o al menos se incorpora o se consolida en la persona del marido». Dicho de otro modo: una mujer no tenía derecho legal a existir dentro del matrimonio, su vida dependía absolutamente del modo en que su marido

decidiese tratarla. No importaba si ella contaba o no con una herencia o si se ganaba el sustento por sí misma: desde ese instante ya no poseía nada y su marido era dueño de todo.

Pero los tiempos estaban cambiando.

En 1919, las mujeres obtuvieron el derecho al voto.

En 1970, las feministas de los Países Bajos proclamaron su deseo de decidir lo que pasaba en sus propios cuerpos.

En 1980 se legalizó el aborto en los Países Bajos.

Ese mismo año se aprobó la Ley de Igualdad de Trato entre Hombres y Mujeres, que establecía que las mujeres debían ganar lo mismo que sus colegas hombres si ocupaban el mismo puesto de trabajo.

En 1991, el sexo no consentido dentro del matrimonio se consideró delito en los Países Bajos (voy a decirlo otra vez para que no pienses que me he equivocado al teclear: el sexo no consentido dentro del matrimonio no fue delito hasta 1991).

Estos cambios en la legislación no solo le dieron un giro a lo que significaba nacer siendo mujer, sino que sacudieron la imagen de lo que significaba ser un hombre. La masculinidad tradicional se volvió cada vez más difícil de promocionar, ahora que los hombres estaban rodeados de mujeres que llevaban los pantalones, ganaban dinero, eran políticamente activas y decían «no».

La ayuda para estos hombres confusos llegó desde un lugar inesperado: las cadenas de comida rápida y los fabricantes de automóviles. Durante este periodo, sus anuncios en vallas publicitarias y televisión se dirigían exclusivamente a hombres que luchaban por afianzar su identidad. En los anuncios de empresas como Domino’s Pizza, Burger King, General Motors y McDonald’s se sugería una y otra vez que podías reconocer a

un hombre de verdad por el hecho de que comía mucha carne, y cualquier atisbo de masculinidad perdida se podía recuperar sencillamente comprando más.

Como ejemplo, un anuncio de Del Taco que se emitió en la televisión estadounidense, en el que un hombre trata de ensamblar un mueble del tipo móntalo tú mismo de Ikea. No le sale (lo que no es varonil), así que una voz todopoderosa lo anima a que se compre un burrito, que está hecho básicamente de carne de vacuno. «Es el único burrito con tanta ternera como para alimentar a la bestia.» ¿Qué insinúa? Cuando te comes una vaca, también te conviertes en una «bestia», y eso es lo que un «hombre de verdad» debe ser.

O un popular anuncio del Hummer, producido por General Motors: en el vídeo se ve a dos hombres jóvenes de aspecto gris haciendo cola para pagar en la caja de una tienda. La cajera (una mujer) comienza a escanear los productos del primer hombre: tofu, verduras, algo que lleva escrito «soja» y zumo de frutas. Luego el otro hombre pone sus productos en la cinta: enormes paquetes de carne y carbón para la barbacoa. Este mira el tofu del otro hombre y se ríe. Aquel parece avergonzado: baja la cabeza y aparta la mirada. Entonces sus ojos se encuentran con un anuncio del Hummer y sale corriendo al concesionario más cercano. A continuación, lo vemos conduciendo por la autopista su recién estrenado Hummer mientras le da un mordisco a una zanahoria. En el texto sobreimpresionado se puede leer: «Recupera la masculinidad». Dicho de otra manera: comer verduras y tofu es menos varonil que comer carne, y si tú comes esas cosas tienes que compensarlo comprando algo que te haga supermasculino (en este caso, un enorme y caro vehículo).

En los Países Bajos también hubo, en 2014, un anuncio de la empresa de condimentos Remia donde aparecía un actor

comiendo un kebab de verduras mientras rueda una película bélica. Justo antes de hincarle el diente, el mismísimo Sylvester Stallone lo aparta y apenas puede protegerlo de todas las granadas y otros artefactos que le lanzan. «Si quieres luchar como un tigre —le aconseja Sylvester—, no comas como un conejo.»

Cuando transcribía y analizaba estos anuncios me parecían desternillantes, y no se me escapa el hecho de que presentan una idea de la masculinidad tan exagerada que resulta absurda. Pero el sentido del humor y el cinismo de los anunciantes no hace que esta representación sea menos poderosa. Un hombre joven y sensible podría reírse de esto, pero ver un montón de anuncios como estos hace que, de hecho, esté menos predispuesto a optar por un rollito vegetal que por una hamburguesa. Comer carne no solo parece propio de tipos duros, sino que es *lo que se espera* de su género.

Las revistas masculinas también reforzaron esta imagen de los hombres como bestias que comen carne. En 2004, el profesor de lingüística Arran Stibbe analizó seis ediciones de la revista *Men's Health*, que en ese momento tenía una tirada global de tres millones y medio de ejemplares y era fácilmente reconocible por la bronceada tableta de chocolate de un modelo masculino en la portada. Stibbe concluyó que los artículos de la revista y sus imágenes vinculaban la carne, en especial la roja, a la masculinidad. Ergo, en varias ocasiones se daba por hecho explícitamente que era necesario comer carne para reforzar tu masculinidad porque, según la revista, te haría más estilizado, sano, sexi y fuerte (curiosamente, no aparecía por ninguna parte que comer productos cárnicos que contienen grandes cantidades de grasas saturadas, colesterol y grasas transgénicas, como hamburguesas, salchichas, bistecs y

beicon, se asocia a enfermedades cardiovasculares y disfunción eréctil).

Cambiar lo establecido

Hacia 2018, la imagen masculina comenzó a cambiar de nuevo. Esta vez no fue porque las mujeres se hubiesen vuelto locas, sino porque los hombres ya no querían que se los identificase con tigres u otros animales. No querían comer animales y punto.

Esta vez estaban en primera línea los cocineros que querían demostrar que los platos elaborados con vegetales podían ser tan nutritivos y aportar tanta vitalidad como la carne; los culturistas y otros atletas que habían construido sus músculos a base de proteínas vegetales y las celebridades veganas que hablaron abierta y críticamente de la imagen del hombre que come carne.

En el Reino Unido, Derek Sarno y su socio en el negocio crearon una nueva imagen de lo que los hombres *de verdad* comen con su empresa de cocina Wicked Healthy: las recetas que comparten con cientos de miles de seguidores en internet y en sus libros de cocina son increíblemente fáciles de adaptar a una barbacoa, con el añadido de mejorar tus probabilidades de conseguir un *six-pack*, ya que las recetas vegetales suelen ser más magras que la tradicional «carne para hombres». En *Man.Eat.Plant.* los hombres veganos conversan sobre por qué han dejado de comer animales, y el libro contiene recetas de platos tan sangrientos, ahumados y jugosos como aquellos considerados tradicionalmente *varoniles* durante la era carnista, salvo que esta vez el alimento masculino 2.0 se

elabora con remolacha, tofu y otros productos de origen vegetal.

Lo que estos hombres están haciendo es tomar el concepto de masculinidad, ponerlo del revés, sacudirlo y abrirlo para que se ajuste mejor a lo que quieren ser: fuertes, saludables, dignos de salir en la portada de *Men's Health* y no violentos. Se quedan solo con aquellos aspectos de la idea tradicional de masculinidad que les resultan atractivos: hacer barbacoas, preparar platos sabrosos y nutritivos y el *six-pack*. Se han deshecho del resto.

El actor, diseñador y presentador de televisión vegano Daniel Kucan hizo algo parecido en su blog. Les dijo a sus lectores que echaba de menos la carne —«cada condenado día», según sus propias palabras—, pero que sentía que resistirse a ese deseo era una muestra de fortaleza, lo cual lo hacía masculino. «No lo entiendo —escribió—, ¿desde cuándo es varonil hacer lo que es fácil en lugar de lo que está *bien*?»

Su justificada pregunta me hizo pensar en el escritor Jonathan Safran Foer, quien en su libro *Comer animales* escribió: «Dos amigos quedan para comer. Uno de ellos dice que le apetece una hamburguesa y pide una. Al otro también le apetece una hamburguesa, pero entonces piensa que hay cosas más importantes que elegir aquello que de pronto le apetezca comer, así que pide otra cosa. ¿Cuál de los dos es aquí el sensible?».

Ni Safran Foer ni Kucan rechazan completamente la idea tradicional del «hombre fuerte», pero le han hecho unos ligeros ajustes. Sugieren que, para un hombre real, la fortaleza mental es tan importante como la fuerza física, si no más. Hacer lo que sabes que es moralmente correcto, aunque —o quizá por ello— te parezca difícil y tengas que poner de tu

parte; ser disciplinado: eso es varonil. De lo contrario, te entregas a algo que consideras sabroso, cómodo o fácil, pero en lo más profundo de tu ser sabes que no es coherente con tus valores. Esto, según Safran Foer y Kucan, no es poderoso, sino emocional o sentimental, dos rasgos asociados tradicionalmente a lo femenino, el *sexo débil*.

Para aquellos a los que les cueste un poco acostumbrarse a todo esto, ahí está el vegano Dominick *Domz* Thompson. Según sus más de doscientos mil seguidores en Instagram, Thompson es la encarnación de la masculinidad, y eso que ha desarrollado enormemente sus músculos comiendo solo «lo que comen los elefantes», en especial vegetales. Y esto va para todas las mujeres heterosexuales y veganosexuales: por lo que yo sé, actualmente Domz solo comparte cama con su perro Roc.

6

SOBREDOSIS DE PLANTAS

Las Oreo son veganas.

Las galletitas Ritz son veganas.

El sirope de chocolate Hershey es vegano.

El vodka es vegano.

Las gominolas Swedish Fish son veganas.

Las bolitas de patata, en general, son veganas.

Las patatas Lay's Original y sabor barbacoa son veganas.

Y también las Pringles.

El azúcar refinado es vegano y los rollitos de pan crujientes del supermercado son veganos, y la tarta de manzana de la cadena de supermercados más famosa de los Países Bajos es vegana, así como sus bollos de canela listos para comer.

Creo que lo pillas. Comer vegano no equivale a comer saludable. El veganismo es un estilo de vida que se basa en una elección moral, no en una elección basada en saber sobre comida y nutrición. Tampoco es una dieta o una solución para perder peso. La conexión que mucha gente hace entre ambas cosas es el resultado del inteligente marketing del veganismo.

En el mundo occidental, muchas personas quieren estar delgadas, en forma y sanas (con frecuencia en este orden), lo que es difícil si cada día vas a la oficina en tren, estás muy cansado para ir al gimnasio después del trabajo y en el comedor de tu empresa y en la estación te tientan constantemente con esa deliciosísima comida hipergrasa, superdulce y reconfortante. No sorprende, por tanto, que una de cada tres personas esté permanentemente tratando de perder peso, ni que el resultado sea que cada año la industria dietética obtenga enormes beneficios: junto con absurdas bebidas para adelgazar, pastillas y comidas preparadas, venden esperanza. [1]

«Come esto, no hagas nada y ya verás como funciona», prometen los anuncios sobre dietas, y por supuesto sus clientes saben que es un sinsentido. Tienen sobrepeso, pero no son idiotas. Saben perfectamente que solo adelgazarán si queman más calorías y que es un proceso lento que requiere grandes dosis de disciplina, paciencia y aceptación. [2] Sin embargo, cualquiera que haya mirado su fofo reflejo en un espejo al final de un día más haciendo dieta sabe que la esperanza es mucho más reconfortante que la decepción.

Los fabricantes de productos veganos se aprovechan encantados de esta realidad, al igual que los veganos que quieren difundir su ideología. Juntos han creado una dieta polivalente: la Vida Vegana, apta para todas tus necesidades y deseos.

«No compres caras pastillas para adelgazar: ¡hazte vegano y pierde peso!», proclaman sus carteles y textos en redes sociales. Se trata de una verdad a medias: pese a que los expertos han demostrado que una dieta vegana puede incluir alimentos que son menos grasos y proporcionar más nutrientes que te protegen contra algunas enfermedades, también puedes añadir toda la grasa, sal y azúcar que desees a los platos

veganos. Con ella puedes engordar, puedes beber hasta perder el sentido y, si te esfuerzas mucho, la comida vegana puede atascarte las arterias y provocarte un infarto.

La crema de cacao es vegana.

Los fideos de chocolate son veganos.

¿El kétchup Heinz? 100 % vegano.

La Coca-Cola es vegana.

Las tiras de fresa ácida son veganas. Los caramelos ácidos de limón también son veganos, y lo mismo ocurre con los Skittles y los Starburst.

Las patatas fritas son veganas.

Los Cornetto y los Magnum están disponibles en versión vegana; en el momento de escribir esto, Ben & Jerry's tiene a la venta nueve sabores de helado vegano, entre ellos el de «mantequilla de cacahuete al chocolate con trocitos de brownie y galletas de cacahuete». Suena delicioso, pero está muy lejos de ser saludable.

Halvarine, una marca holandesa de margarina, es vegana y, según la columnista Sylvia Witteman, «una sucia y asquerosa basura para untar». Con ello se refiere a que, al igual que otras margarinas, no está hecha con grasas animales, sino con aceites vegetales y agua, que mediante un proceso químico se convierte en untable. Así obtienen grasas hidrogenadas, un proceso que crea grasas transgénicas, conocidas por aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Puede que la margarina tenga menos calorías que la mantequilla de leche de vaca, pero eso no significa que automáticamente sea mejor para tu organismo.

Hablando de sucias y asquerosas basuras para untar, los expertos han demostrado que algunos productos veganos

precocinados contienen grandes cantidades de grasas saturadas y saborizantes, sobre todo sal. Tanta que una inocente hamburguesa de brócoli podría contener un tercio de la cantidad máxima diaria aconsejada de sal. [3]

En el transcurso de los últimos años, en los que me he hecho vegana, esto es lo que se veía no solo en los sustitutos de la carne precocinados, sino también en el queso vegano, que todavía estaba en fases tempranas de desarrollo (una forma amable de decir que los productos disponibles eran a menudo incomibles). Sin embargo, en los Países Bajos, afortunadamente, los primeros quesos veganos no eran poco saludables ni contenían grandes cantidades de sal (las políticas europeas son más estrictas en esta materia). En Estados Unidos, en cambio, muchos supermercados vendían el equivalente a flema congelada de Frankenstein.

En contraposición, un pequeño grupo de cocineros veganos de todo el mundo comenzó a elaborar queso de frutos secos y cereales y experimentaron con técnicas de maduración y fermentación en las que permitían que cultivos de hongos y bacterias del ácido láctico, presentes en productos como el yogur de soja, hiciesen su trabajo, al igual que sucede con el queso convencional. Estos quesos veganos se vendían en las tiendas de Estados Unidos donde yo solía comprar, y los que probé me parecieron muy buenos. También los hacían con productos saludables y contenían niveles más elevados de nutrientes que los quesos de origen animal. No obstante, era muy laborioso prepararlos y había que invertir mucho tiempo, así que resultaban bastante caros. Un grupo más numeroso de *queseros* veganos intentó que el proceso fuese más rápido y barato. Para lograrlo, a veces utilizaban procesos químicos y aditivos, que no eran nada saludables ni tenían buen sabor, o usaban aceite de coco como ingrediente principal, que es rico

en grasas saturadas. Pero algunas grandes empresas se las ingeniaron para mantener los precios relativamente bajos utilizando solo productos que promovían una dieta saludable. Pese a todo, muchos de los falsos quesos que vi en los supermercados de Filadelfia parecían estar hechos de plástico y también sabían así.

¿Podemos concluir entonces que la comida vegana no es saludable?

Así es. Bueno, tan saludable o poco saludable como la comida no vegana. Depende de cuánto comas, qué comas y cómo lo prepares. Puede hacer que estés enfermo o sano. Puede actuar como medicina o como veneno. Puede embriagarte. Puede ser tu enemiga o tu amiga. Pero déjame que te plantee un enigma: ¿cómo es posible que la mayoría de las personas que se alimentan de plantas *estén* de hecho más sanas que aquellas que comen animales?

El enigma del vegano saludable

Si cambias la típica dieta occidental por una dieta vegana, hay dos cosas que sin duda van a pasar: 1) dejas de comer carne y otros productos animales, y 2) las personas de tu alrededor que comen animales se preocuparán tarde o temprano de que enfermes o incluso mueras por déficit de algún nutriente.

En mis primeros años de universidad, cuando sobrevivía a base de salchichas, sándwiches de Nutella, galletas, Coca-Cola y vino barato, nunca nadie cercano me preguntó si tomaba las suficientes vitaminas y minerales. Pero cuando me convertí en vegana a los treinta, mi entorno me preguntaba constantemente y me ofrecía consejos bienintencionados sobre mi salud. ¿Tomaba suficiente calcio? ¿Proteínas? ¿Hierro? ¿Vitamina B?

¿Debería tomar pastillas multivitaminas solo para asegurarme? ¿Debería hacerme análisis de sangre al menos una vez al mes? «Definitivamente deberías hacerte un enema de vez en cuando», me recomendó la secretaria de mi trabajo, ya que era «bueno para combatir las toxinas» de mi organismo, esas que, me dijo en confianza, normalmente absorberían los productos lácteos.

Es una preocupación sorprendente, ya que la mayoría de los estudios revelan que los veganos están, en general, más sanos que los no veganos. Muchos estudios concluyen que las dietas veganas tienen, de media, más fibra, antioxidantes, potasio, magnesio, ácido fólico y vitaminas A, C y E que las que contienen productos animales. Los estudios a los que me refiero se llevaron a cabo entre grandes grupos de personas de muchos países durante largos periodos de tiempo, usando las llamadas pruebas aleatorias y de control, cuyos resultados se dan a conocer en publicaciones académicas que se someten a arbitraje: o sea, un puñado de palabras intimidantes que significan que estos estudios están ampliamente reconocidos por su fiabilidad y validez. En este capítulo he basado mis afirmaciones exclusivamente en estos buenos estudios y he excluido conscientemente cualquier otro que se hubiese realizado de forma relativamente aleatoria o que no explicase con claridad cómo se había llevado a cabo. He hecho lo mismo con los «estudios sobre salud» financiados por la industria de la carne o los lácteos o por quienes se llaman a sí mismo dietistas o, aunque sea menos habitual, los realizados por personas que trabajan para organizaciones animalistas o veganas. Todos estos estudios no me eran útiles para escribir un capítulo honesto y claro sobre salud y veganismo. Sin embargo, me ayudaron a formular el siguiente consejo: si quieres cambiar de profesión, considera la opción de hacerte

investigador en el campo de la salud o de entrar en la industria de la dietética. Ahí hay un montón de trabajo (y dinero).

Ratas frente a humanos

Mientras tanto, los investigadores están de acuerdo en que las pautas de la dieta vegana reducen el riesgo de cáncer de próstata, mama y colon. En primer lugar, porque los veganos no comen ningún tipo de carne procesada o curada ni carne roja, cuyo consumo regular, según la Organización Mundial de la Salud, incrementa el riesgo de desarrollar cáncer de colon. [4]

Una segunda explicación de que la dieta vegana reduzca el riesgo de sufrir algunos tipos de cáncer es que los veganos comen muchos alimentos que parecen tener un efecto preventivo contra esta enfermedad. En general, consumen más legumbres, frutas y verduras que los no veganos (tienen que encontrar un modo de llenar todo el espacio libre de sus platos). Se acabaron los huevos fritos para desayunar, el vaso de leche con el sándwich del almuerzo, el pepperoni en la pizza y el trozo de carne con las patatas. Si alguien se hace vegano y cambia todas estas cosas por productos que son principalmente no procesados y saludables, su nueva dieta consistirá en cereales, frutas, verduras, legumbres, guisantes, frutos secos y semillas, y los estudios señalan que, de hecho, comer al menos siete porciones de frutas y verduras frescas al día reduce significativamente el riesgo de morir a causa de ciertos tipos de cáncer. [5]

Una tercera razón que asegura que los veganos desarrollen cáncer con menos rapidez y que tengan menos probabilidades de morir por este motivo en caso de enfermar es que su dieta

contiene normalmente más productos de soja, lo que protege contra el cáncer de mama. [6]

(Tal vez hayas leído en algún sitio que la soja puede provocar cáncer de mama. Se trata de un mito contumaz que nació cuando los científicos descubrieron que las ratas que habían alimentado con grandes cantidades de soja eran más propensas a desarrollar cáncer de mama. Varios periódicos difundieron la noticia y a mucha gente le entró miedo a consumir productos de soja. Sin embargo, estudios posteriores demostraron que en humanos el efecto era, de hecho, el contrario: consumir dos o tres porciones de soja al día —por ejemplo, tofu— reduce la probabilidad de desarrollar ciertos tipos de cáncer de mama. Estos estudios también demostraron que mujeres diagnosticadas con cáncer de mama tenían mejores expectativas de supervivencia si consumían productos de soja que las mujeres que no los consumían. [7] Las enormes diferencias entre los estudios en animales y los posteriores estudios en humanos se explican por el hecho de que las ratas metabolizan la soja procesada de un modo distinto al de los humanos. Pero, por lo visto, esto no llegó a los tabloides.)

Más buenas noticias para los veganos: estudios comparativos entre veganos y vegetarianos y consumidores de animales demostraron que los veganos son hasta un setenta y cinco por ciento menos propensos a tener la tensión alta y hasta un cuarenta y dos por ciento menos a morir a causa de una enfermedad cardiovascular. [8] Los científicos creen que esto se debe, de nuevo, a que los veganos consumen más frutas, verduras frescas, legumbres y fibra, alimentos que no contienen las grasas trans que tanto arruinan nuestro organismo. Varios estudios también han demostrado que las dietas veganas son mucho más efectivas para bajar los niveles de azúcar en sangre, el colesterol LDL (el que se considera de

mayor riesgo para las arterias) y los valores totales de colesterol. [9] Una dieta vegana, junto con la llamada dieta baja en carbohidratos y alta en grasas, en la que se comen productos animales y muchas grasas pero poco o nada de carbohidratos, consigue un resultado excepcionalmente alto respecto a la posibilidad de estabilizar y reducir los niveles de azúcar en sangre. Esto es particularmente positivo para el corazón: niveles bajos de tensión arterial, colesterol y azúcar en sangre pueden reducir el riesgo de enfermedad cardiovascular hasta en un cuarenta y seis por ciento. [10] El último apartado en cuanto a buenas noticias para los veganos es que, siempre que consuman alimentos saludables y sin procesar, tienen entre un cincuenta y un setenta y ocho por ciento menos de riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 si se comparan con las personas que comen carne.

Dos grandes peros

Veganos, quizá en este punto queráis dejar ya el «chúpate esa», porque voy a hablar de los dos grandes peros que ponen palos a las ruedas en los análisis basados en plantas.

Gran pero número 1: muchos de los resultados positivos de estos estudios podrían en parte explicarse por el estilo de vida de sus participantes, y no solo por su dieta. Esto te va a sorprender: en muchos de los estudios que acabo de mencionar, se compararon los análisis de sangre de las personas con un estilo de vida vegano con los de consumidores de animales y vegetarianos, pero ¿qué pasa si un gran número de participantes veganos, pero no del resto de los participantes, tuviesen ciertas costumbres en su vida que también se consideran saludables para los humanos, como la práctica de ejercicio regular o la meditación, o no comer

demasiado azúcar, o no beber demasiado alcohol, o algo que aún no sabemos que es bueno para nosotros? Y ¿qué pasa si son estos hábitos, y no el montón de vegetales de nuestro plato o una cantidad limitada de proteínas de origen animal, los que explican por qué los veganos enferman, comparativamente, con menos frecuencia?

Nunca lo sabremos con certeza. Déjame que insista: los estudios que he comentado son fiables en lo referente a estándares científicos, así que es razonable pensar que los resultados no son completamente absurdos. Pero, al mismo tiempo, son demasiado limitados para determinar algo tan complejo como la salud humana. No porque los científicos no hagan bien su trabajo, sino simplemente porque es imposible llevar a cabo un estudio tan exhaustivo que tenga en cuenta todos los hábitos de vida y circunstancias de sus participantes. Además, debería ser un estudio que durase toda la vida para que los investigadores de la salud pudiesen analizar los efectos a largo plazo de comportamientos tanto antiguos como recientes, y siempre partiendo de una medición de base o, mejor aún, del análisis de sangre de una persona antes de hacerse vegana. Pero entonces habría que haber comenzado cuando los investigadores no debían de ser más que unos pipiolos en la universidad y los sujetos de sus test andaban sobreviviendo a base de galletas y salchichas.

Abrochaos el cinturón, veganos, aquí llega el gran pero número 2: el déficit de vitamina B12. Parece que parte de la preocupación de la gente que me rodeaba tenía su razón de ser. Si eres vegano, puedes sufrir un déficit de vitamina B12, y eso es algo que no quieres. La vitamina B12 es vital para el metabolismo de las células de nuestro organismo: contribuye a proteger las células del cerebro y juega un importante papel a la hora de convertir los carbohidratos, las grasas y las

proteínas en energía. Si sufres este déficit durante mucho tiempo, no solo tendrás problemas físicos, sino que corres el riesgo de dañar tu bienestar mental a largo plazo.

Según la sabiduría popular, la vitamina B12 solo está presente en productos animales como carne, pescado y lácteos. Por este motivo el consejo de salud general para los veganos es suplementarse con B12, en forma de pastilla o comiendo sustitutos de la carne con vitamina B añadida. No hay nada malo en este consejo, pero la sabiduría popular no es del todo precisa, ya que en realidad la vitamina B12 también la producen ciertas bacterias y hongos. Puedes encontrarla en fuentes de agua, en la tierra y en animales y, por tanto, también en tu propio cuerpo. Si no quieres comer ningún tipo de producto animal, en teoría podrías ir a un lago con una botella de agua para obtener tu dosis de vitamina B12. Añádele un par de puñados de lodo y ya lo tienes…, salvo que acabarás enfermando a causa de las menos buenas bacterias que acabas de ingerir.

Tampoco podemos confiar mucho en producir esa vitamina por nosotros mismos, ya que al parecer está escondida en una parte del intestino de la que no podemos absorberla adecuadamente. Los humanos, por tanto, dependemos de las fuentes externas para obtener la vitamina B12. Puede adoptar la forma de productos animales o una piscina de lodo, pero, según los nutricionistas, también se puede encontrar en productos de origen vegetal, como plantas marinas y algas, así como en alimentos fermentados: un proceso en que bacterias, hongos o levaduras convierten las sustancias de un producto en otro producto cambiando su acidez, gusto, aroma y apariencia. Usamos la fermentación para elaborar cerveza belga, por ejemplo; y el tempe, un bloque compacto de habas de soja fermentadas que tiene un cuarenta por ciento de

proteína y proporciona hierro, calcio, magnesio y montones de vitaminas B, también se elabora así. Por tanto, en teoría deberías ser capaz de obtener tu dosis diaria de vitamina B12 comiendo y bebiendo productos de origen vegetal, pero, de nuevo, es más difícil en la práctica.

Un problema, por ejemplo, es que nuestro intestino no puede convertir la vitamina B12 que se halla en productos de origen vegetal, como las algas, en una versión más activa, la que nos resulta útil. Aún debe analizarse de un modo convincente cuántos productos de este tipo tenemos que consumir para absorber suficiente B12 activa y de qué modo nuestro sistema digestivo la absorbe exactamente.

En el caso de las cervezas que contienen B12, nos encontramos con un problema adicional: las cervezas embotelladas, a las que se les ha añadido más levadura al final del proceso de elaboración, contienen en realidad una cantidad considerable de vitamina B12, pero al beber alcohol los humanos usan más vitamina B, por lo que se anula a sí misma. Y ¿qué pasa con el tempe? Bueno, depende. Mientras que el tempe que se produce de manera tradicional, en países como Indonesia, normalmente contiene mucha vitamina B12, el tempe que se elabora en fábricas occidentales no siempre la contiene.[11] Al parecer no hay suficientes bacterias para producir vitamina B12 en las fábricas de tempe de esta parte del mundo: por lo visto las normas de higiene occidentales tienen una muy pequeña desventaja para nuestra salud.

El consejo de las organizaciones vegetarianas, la Asociación de Veganismo Holandesa (Nederlandse Vereniging voor Veganisme, NVV) y los médicos sigue siendo válido: si eres vegano o quieres hacerte vegano, hazte un análisis para comprobar si tu cuerpo es capaz de absorber correctamente las vitaminas y minerales básicos de los alimentos y suplementa

tu dieta con una pequeña dosis de B12 varias veces a la semana (es complejo de explicar, pero, básicamente, cuanto más elevada sea la suplementación, menos cantidad se absorbe del total. Lo mejor es, por tanto, tomar una dosis más baja de B12 con frecuencia en lugar de una dosis elevada de manera ocasional).

Confusión en Groenlandia

He estado siguiendo este consejo cuidadosamente desde hace un par de meses, más por seguridad y para apaciguar las mentes de la gente que me rodea que porque realmente creyese que lo necesitaba. Me han hecho análisis de sangre varias veces durante mi vida, y solo en una ocasión he tenido déficit de vitamina B12: tras volver de un trabajo de campo sobre antropología que había estado haciendo en Groenlandia, donde sobreviví comiendo… carne, pescado y sangre de animales.

Cuando estaba llevando a cabo una investigación sobre las consecuencias del cambio climático en los cazadores indígenas de Groenlandia, comí lo que tenía a mano (aparqué temporalmente mi vegetarianismo por motivos de salud y también para no aislarme de los groenlandeses), y no había mucho donde elegir. Acababa de cumplir veinte años y realizaba la investigación por mi cuenta. El pueblo en el que residí durante seis meses estaba en una pequeña isla del Atlántico Norte y contaba con una población de unos ochenta cazadores y pescadores de ambos sexos. Me alojaba en una cabañita de madera que llevaba años vacía porque mis vecinos creían que no estaba bien aislada: era demasiado fría. Estábamos en invierno: el sol llevaba meses sin aparecer y la temperatura oscilaba siempre entre –10 y –30 °C.

Al igual que mis vecinos groenlandeses, comí muy poco durante aquellos meses, y a causa del frío, contra el cual mi cuerpo necesitaba energía extra, solía pasar hambre. No habían obtenido muchas capturas ese año, y las estanterías de la tienda se vaciaron pronto. En ocasiones cazaban algún pájaro, muy de vez en cuando alguien me obsequiaba con una sopa de sangre de foca y aún con menos frecuencia compartía un poco de carne de ballena curada con los demás vecinos.

A medida que pasaban los meses, yo caminaba cada vez más despacio a través de la profunda nieve cuando tenía que salir por las mañanas para llenar un bidón con agua de un agujero hecho en el hielo. Apenas podía levantar las botas de la nieve, lo que me hacía tropezar y caer de bruces muy a menudo. Mi chaqueta de esquiar ya no me mantenía caliente, ni siquiera estando en interiores. A veces, cuando el viento azotaba las paredes de mi cabaña de madera y la nieve se filtraba por los resquicios, empezaba a tiritar descontroladamente. Pensaba en comida todo el tiempo.

Al terminar mi trabajo de campo estaba exhausta y escuálida, se me caía el pelo, me sentía constantemente mareada y confusa y mi mente era como un colador. Los análisis de sangre revelaron que tenía déficit de vitamina B12. La causa no fue la falta de productos animales, me explicó el médico que cada mes me ponía una inyección de B12 en la nalga izquierda, sino la falta de comida, punto.

Más tarde aprendería por mí misma que si sigues una dieta que contenga alimentos variados y en la cantidad necesaria, en principio deberías obtener la suficiente vitamina B12, en parte por las bacterias y hongos que se encuentran en la comida, en parte por las vitaminas del grupo B que están presentes en una gran variedad de alimentos en pequeñas cantidades. Esto es válido para una dieta que incluya carne, pero también para una

dieta vegetariana e incluso para una basada solo en vegetales, siempre que ingieras la suficiente cantidad y variedad y prestes especial atención a las bombas de vitamina B12 potenciales durante las comidas. En mi caso, no había comido suficiente en general…, a pesar de haber estado consumiendo productos animales repletos de esa vitamina.

Lo que también aprendí fue que el déficit de vitamina B12 se da poco entre veganos (incluso entre ese grupo de consumidores de plantas que se empecinan en no suplementarse), así como entre los vegetarianos y los que comen carne. Más bien está presente entre aquellas personas que toman ciertos medicamentos o que sufren algún desorden en la alimentación, así como entre quienes están ingresados en hospitales o personas mayores que viven en residencias. Estos dos últimos grupos suelen tener poco apetito (o les sirven la comida tan salada, grasienta o insípida que cualquier deseo de comer desaparece de inmediato), de tal modo que no ingieren la suficiente cantidad de alimento. El siguiente consejo, por tanto, va dirigido a todos estos grupos, así como a veganos sanos: toma suplementos o hamburguesas veganas u otros productos listos para comer a los que se les haya añadido vitamina B12, porque su déficit no es en absoluto divertido. Lo digo por experiencia…

Proteínas

De todas las preguntas que les suelen hacer a los veganos, es más que probable que la número uno de la lista sea: «Entonces, ¿de dónde sacas las proteínas?». Incluso circula un meme por internet entre los que comen vegetales que lleva por título: «Qué parte de mi tiempo empleo en conseguir proteínas por ser vegano». Debajo de esta frase hay un gráfico circular y

al lado una leyenda: el rosa es para «luchando por conseguir la suficiente», mientras que el rojo es para «explicando a la gente que es fácil conseguirla». El círculo es completamente rojo.

Comprendo la frustración de los veganos respecto a este asunto, pero también entiendo por qué esas personas están preocupadas. Al igual que la vitamina B12, las proteínas son extremadamente importantes para nuestra salud. Las proteínas, o más bien los aminoácidos de los que están formadas, son los ladrillos para construir músculos, piel, enzimas y hormonas, y desempeñan un papel fundamental en todos los tejidos del organismo. Por tanto, un déficit de proteínas es también un problema grave… *en países en desarrollo donde las personas sufren escasez de alimentos*.[12] Permíteme que lo subraye: en Occidente, el déficit de proteínas es extremadamente raro, salvo entre personas ancianas, enfermas o que no comen lo suficiente o padecen un desequilibrio en sus hábitos de alimentación. La mayoría de los alimentos contienen bastantes proteínas, por lo que en países ricos no hay que esforzarse mucho para conseguirlas (es decir, si tu dieta no consiste solamente en galletas, zanahorias y patatas fritas). La cantidad media diaria recomendada de proteínas para una persona activa es de 0,8 gramos por kilo de peso corporal. Según investigadores de la Universidad Lowell de Massachusetts, no existe ninguna diferencia si obtienes las proteínas de fuentes animales o vegetales: ambas tienen idéntico efecto en tu salud.[13] Pero dado que las proteínas procedentes de vegetales no son tan fáciles de absorber para el organismo y tienen algo menos de aminoácidos esenciales, se recomienda a los veganos que, por seguridad, consuman algo más de proteínas por kilo de peso (0,9 gramos). Las personas que practican deporte de mucha fuerza y resistencia necesitan incluso más proteína: los atletas de resistencia requieren al menos entre 1,2

y 1,4 gramos por kilo de peso corporal, mientras que para atletas de fuerza este baremo se sitúa entre 1,4 y 1,9 gramos.

Más proteína si haces mucho deporte y más proteína si eres vegano equivale a más proteína todavía si eres un deportista vegano. Pero no es tan difícil como a menudo se cree. Desde hace unos meses, por ejemplo, he estado haciendo ejercicio tres o cuatro veces por semana: hago búlder (un deporte de fuerza y agilidad), escalada deportiva (una combinación de fuerza y resistencia) y ejercicios de fuerza una vez por semana. Peso unos cincuenta y cinco kilos, de modo que, aunque me contase entre el grupo de los más esforzados deportistas veganos, necesitaría un máximo de 99 gramos de proteína. Es algo bastante fácil de obtener a través de una dieta vegana, y yo me siento fuerte, en forma y sana.

Entonces, ¿qué como para obtener la cantidad de proteína recomendada? La respuesta es legumbres, que son muy ricas en proteínas. Por ejemplo, 100 gramos de lentejas cocidas contienen 10 gramos de proteína: añade una ración de garbanzos en la ensalada del almuerzo, eso son 12 gramos; un puñado de cacahuetes (técnicamente no es un fruto seco sino una legumbre), y ya tienes otros 13 gramos de proteínas. Después de una intensa sesión de entrenamiento, un batido vegano de proteínas (hecho principalmente de guisantes) ayudará a que tus músculos se recuperen. Pero insisto: las proteínas están presentes en todos los alimentos «normales». El tempe, de hecho, tiene muchas, unos 20 gramos de media por ración. Una rebanada de pan integral tiene unos 4 gramos, un pan de pita casi 9 gramos, un bol de avena contiene unos 9 gramos de proteína; una ración de alubias pintas, unos 15 gramos. La quinoa y otros cereales, como el trigo sarraceno, contienen unos 9 gramos por cada 100 gramos; el tofu, 11 gramos, y un puñado de almendras tiene alrededor de 21

gramos de proteína. Come, te digo, y antes de que te des cuenta serás totalmente #plantbeast.

Dientes adaptados a las plantas

De hecho, es muy lógico que la gente viva perfectamente bien sin productos animales en la dieta, sobre todo porque, originariamente, no fuimos diseñados para comer carne. Lo sabemos por la investigación arqueológica de los primeros homínidos, que analizó minuciosamente su dentadura, por lo que podemos determinar qué comían. Los dientes de *Sahelanthropus*, un humanoide que caminaba erguido, por ejemplo, revelaban signos de haber masticado muchas plantas duras y ricas en fibra. También comía semillas y frutos secos. El *Sahelanthropus* vivió hace unos siete millones de años y su aspecto era más parecido al de un simio que al de un humano.

Muchas generaciones después, los ancestros de la humanidad continuaban comiendo principalmente plantas. A partir de estudios de los dientes que pertenecieron al *Australopithecus*, un homínido que vivió en África hace unos tres o cuatro millones de años y cuyo aspecto era muy similar al de los modernos humanos, sabemos que su dieta se asemejaba a la de los modernos chimpancés: hojas, raíces de plantas, mucha fruta, flores y, ocasionalmente, un poco de corteza de árbol y un puñado de insectos. Mucho después, el *Homo erectus*, un ancestro de los humanos modernos, comía tubérculos, raíces, bulbos, frutas, vegetales y semillas. [14] Su dentadura también parecía muy apropiada para masticar plantas, y no para desgarrar la carne del hueso. Y las cosas no han cambiado. Y si no, mírate al espejo con la boca bien abierta y verás que tus dientes son aún muy similares a los de

los herbívoros, como los orangutanes. Poseemos anchos molares y caninos cortos y romos.

Imagina que vas andando por la calle mientras te suenan las tripas porque apenas has comido nada desde hace semanas (porque, por ejemplo, has estado haciendo trabajo de campo en Groenlandia o haciendo un retiro en el que has comido los platos de un chef poco inspirado). De pronto ves una vaca muerta delante de ti. Si no dispones de un cuchillo o cualquier otro objeto afilado que pueda atravesar la piel del animal, tienes un problema. Tus caninos no te van a ser de ayuda porque son demasiado cortos. Tampoco podemos abrir nuestras mandíbulas tanto como lo hacen muchos felinos y otros carnívoros. Aunque consiguieras atravesar la piel (con las uñas o con un objeto), no disfrutarías mucho comiendo: la carne cruda es dura y nos resulta difícil de digerir.

Los humanos posteriores comenzaron a comer carne no gracias a nuestros dientes herbívoros, sino a pesar de ellos, y lograron hacerlo porque descubrieron las armas. Hace unos dos millones y medio de años, los homínidos comenzaron a utilizar las piedras que tenían reservadas para partir frutos secos para separar la carne de los huesos. Al parecer también las usaban de vez en cuando para abrir el cráneo de algún animal. Luego comenzamos a utilizar lanzas, y cazar animales se volvió más sencillo. Más tarde aún descubrimos el arco y las flechas, la pistola y, finalmente, la que podría considerarse el arma más destructiva de la humanidad: la domesticación de los animales de granja, que criamos, manipulamos, fecundamos, gaseamos, electrocutamos y matamos a millones solo para poder comérnoslos.

AYUDA EVOLUTIVA PARA COMER

Es posible que ocasionalmente comiésemos carne antes del descubrimiento de las armas. Ciertamente así fue en grupos de humanoides que vivieron en lugares con escasas plantas comestibles y muchos animales circulando alrededor. Estos humanoides eran omnívoros, en opinión de los investigadores. También resulta perfectamente plausible que un homínido que consumiese sobre todo plantas engullese de vez en cuando un mono pequeño o algún pájaro que se hubiese caído de un árbol. Sin embargo, después del festín, debía de sufrir un horrible dolor de estómago. Nuestro intestino era, y todavía es, no corto y plano como el de un felino u otros carnívoros, sino relativamente largo y estriado, ideal para digerir productos magros y ricos en fibra como frutas y plantas, y muy poco adecuado para grandes cantidades de grasa.

Pero la evolución aún tenía un par de ases en la manga.

Durante el tiempo en que estuvimos desarrollando armas cada vez más eficaces y comenzábamos a comer de un modo diferente, nuestros cuerpos se fueron adaptando a nuestra nueva dieta generación tras generación. Los primeros homínidos tenían un intestino ideal para digerir frutas y plantas. Contaban con un excelente apéndice, una pequeña bolsa al comienzo del intestino grueso, llena de bacterias, que los ayudaba a digerir todas aquellas plantas fibrosas. Las plantas no son particularmente fáciles de digerir. Esto se debe a que, aunque no tienen huesos, quieren permanecer en vertical para poder alcanzar la luz. Para hacerlo, cada célula de la planta está rodeada por un muro celular, una membrana que permite que una célula se ponga encima de otra, como una torre formada por bloques. Para poder romper estos duros muros celulares, un comedor de plantas necesita anchos molares para desgastarlos, así como un largo intestino lleno de bacterias que pueda derribar esos muros.

«Si uno de esos primeros humanos hubiese empezado comiendo tanta carne como el estadounidense medio de hoy —me contó la periodista científica Marta Zaraska en una entrevista vía Skype—, habría sufrido severos calambres en el intestino grueso. Habría experimentado náuseas y su estómago se habría hinchado y le habría causado mucho dolor.» Incluso podría haber muerto.

Los investigadores sugieren que nuestros cuerpos se vieron forzados a adaptarse gradualmente a comer carne, y esto sucedió porque los humanos experimentaron una lenta transición desde su primigenia dieta a base de plantas, pasando por una fase intermedia en la que ingerían sobre todo semillas y frutos secos, hasta, finalmente, una dieta rica en carne. Esta transformación tuvo lugar no solo por las armas, sino también a causa de cambios en el clima: en ciertos lugares comenzó a llover menos, y como consecuencia el número de especies de frutas y plantas disminuyó rápidamente. Las semillas y los frutos secos seguían estando (muy) disponibles y eran bajos en fibra pero ricos en grasas. Si nuestros primitivos ancestros comenzaron a consumirlos cada vez más, creen los científicos, ello habría estimulado el crecimiento del intestino delgado (donde tiene lugar la digestión de las sustancias grasas), así como el encogimiento del apéndice (donde se digiere la fibra). Todo ello habría allanado el camino para que nuestro sistema digestivo fuese capaz de procesar la carne.

Sin embargo, la evolución no se detuvo allí. De hecho, en los últimos miles de años de existencia humana hemos evolucionado más rápido y hemos ido más lejos para hacer que el consumo de productos animales sea todavía más fácil.

El gen de la leche

Estudios recientes han demostrado que desde la revolución agrícola hemos desarrollado nuevas variaciones de genes que nos han ayudado a comer del modo en que lo hacemos. Algunas personas nacen hoy con variaciones de genes que las protegen contra la diabetes y que contribuyen a que sus cuerpos regulen el azúcar en sangre. Otras personas nacen con más genes AMY1, que ayudan a digerir el almidón. En el norte de Europa, casi todos nacemos con un gen que nos ayuda a digerir la lactosa de la leche pese a ser adultos, mientras que la mayoría de los humanos del mundo se vuelven intolerantes cuando llegan a la edad adulta.

La lactosa es un azúcar que está presente naturalmente en los lácteos —es lo que hace que la leche tenga un sabor ligeramente dulce—. Para romper la lactosa necesitas una enzima llamada lactasa, que se fabrica en las paredes del intestino delgado. Un bebé sano fabrica la suficiente lactasa para beber y digerir la leche de su madre. [15] Tras los primeros meses, la producción de lactasa comienza a descender lentamente; el bebé empieza a desarrollar los dientes y pasa a la comida sólida, y así ya no tiene necesidad de beber leche. Sucede lo mismo con otros mamíferos: en la naturaleza, los terneros de las vacas dejan de beber la leche de sus madres después de unos nueve meses. Sin embargo, si naces ternero en una explotación ganadera, se te fuerza a dejar de beber la leche de tu madre tras solo unas semanas, porque se la extraen para venderla a los humanos. Y si eres una criatura humana que crece en una sociedad donde abunda la industria láctea, después de un tiempo pasarás de la teta de tu madre a la de un animal. Te ponen un vaso de leche para desayunar, queso de cabra en el sándwich para comer y un yogur como tentempié.

La consecuencia de nuestra pasión por la leche es que solo alrededor del cinco por ciento de los holandeses es intolerante

a la lactosa, mientras que la gran mayoría de los adultos de América del Sur, África y Asia no toleran la leche en absoluto. Por ejemplo, los japoneses y los chinos pierden el noventa por ciento de su capacidad de producir lactasa durante los primeros tres o cuatro años de vida: dales dos grandes vasos de leche y sufrirán calambres en el estómago y el intestino.

Históricamente, todos los adultos humanos del planeta eran intolerantes a la lactosa. Hasta hace siete mil quinientos años no había lecherías, y a los animales aún no se los había sobredomesticado hasta el punto de que permaneciesen tranquilamente en pie y nos dejasen ordeñarlos. No bebíamos leche, así que nuestro cuerpo no producía una enzima especial que nos ayudase a digerirla. De la misma manera, no teníamos genes que nos ayudaran a descomponer la carne…, pero ahora sí los tenemos.

El gen de la carne

El profesor Caleb Finch, que se graduó en Yale y obtuvo su doctorado en Medicina en la Universidad Rockefeller, es una figura muy conocida en el campo del envejecimiento, la salud y la enfermedad. Él quería entender por qué los seres humanos pueden vivir muchos más años que la mayoría de los primates, pese a que ambos poseen genes relativamente similares. Después de investigar durante años, su respuesta fue: la apolipoproteína E, o, en lenguaje llano, el gen ApoE. Se trata de un gen que ayuda a transportar las sustancias grasas, como las que se encuentran en la carne, y que además ayuda a los humanos a luchar contra infecciones peligrosas, inflamaciones y niveles altos de colesterol. Según Finch y otros investigadores de la salud, este gen nos ha ayudado a tener la capacidad de comer carne. [16]

Un poco más de magia de la evolución, pensarás. Salvo que este gen ApoE tiene un pequeño inconveniente. Existen tres variantes diferentes, y cada persona nace con una versión distinta del gen ApoE: E2, E3 o E4. A esta última, el gen E4, se la llama el gen «adaptación de la carne» porque surgió en la época en que los humanos aún no habían descubierto el fuego o los frigoríficos pero ya querían comer carne. El gen E4 ayudó a nuestros ancestros a comer carne cruda o en mal estado sin sufrir constantemente diarrea. Sin embargo, este gen E4 también conduce a un envejecimiento más rápido, y las personas que lo tienen fallecen a una edad relativamente joven.

La evolución ataca de nuevo. Un par de miles de años después, los humanos nacieron con una versión adaptada y mejorada del gen E4: el gen E3 (el profesor Finch me explicó que esta ilógica convención numérica estaba relacionada con una secuencia de publicación, así que no le des mucha importancia). Lo que sabemos del gen E3 es que no solo ayuda a los humanos a digerir la carne, sino que también aumenta su esperanza de vida.

El E3 es también el gen más común en el mundo, mientras que solo el trece por ciento de la población nace con el E4. Estas personas tienen mala suerte, ya que su promedio de vida se reduce cuatro años y poseen mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y alzhéimer. Su único consuelo es que en una competición de comer carne estropeada contra personas con otras variantes del gen ellos ganarían de calle.

No obstante, el hecho de que los humanos posean genes especiales que les faciliten la digestión de la carne no significa que *necesiten* carne para sobrevivir y prosperar. Y lo mismo sucede con la leche. Es cierto que nos encanta su sabor y que a lo largo de miles de años nuestros cuerpos han aprendido a

digerirla, pero el hecho de que seamos *capaces* no significa que estemos *diseñados* para hacerlo. También se nos da genial digerir el algodón de azúcar, pero no estamos diseñados para comerlo, ni tampoco lo necesitamos.

Lo que sí necesitamos son nutrientes esenciales, como la vitamina B12, las proteínas y buenos ácidos grasos. Una mala dieta vegana puede conducir a un déficit importante de nutrientes, así como a una falta de ácidos grasos, hierro, calcio, yodo o cinc, y lo mismo se puede decir de una mala dieta carnista. De una manera o de otra, tenemos que ser capaces de obtener los nutrientes esenciales de los alimentos.

Si, en el siglo XXI, vives en un pueblo remoto de Groenlandia, no tienes otra opción que obtener los nutrientes de las focas y las ballenas; si vives en Indonesia, tienes mucho resuelto con el tofu y el tempe; y si vives en Occidente, puedes obtenerlos mediante una combinación de plantas, cereales, semillas y suplementos de B12.

Si quieres vivir para llegar a viejo y estar sano, este es el mejor consejo que puedo darte: asegúrate de haber nacido con el gen E3, no uses medicamentos que te dañen el hígado, basa tu dieta en los vegetales comiendo mucha verdura, fruta, frutos secos, semillas, cereales integrales y otros alimentos nutritivos, practica ejercicio con regularidad, preferiblemente en la naturaleza, bajo ningún concepto dejes que te ingresen en una residencia y te alimenten con platos precocinados, toma un suplemento de B12 o un sustituto de la carne con B12 añadida de vez en cuando (pero no demasiados productos Frankenstein), y lo conseguirás. Si no… Bueno, siempre puedes ponerte un enema.

INTERMEZZO

Una excursión escolar al matadero

—¿Todo el mundo preparado? Y ¿estáis seguros de que queréis entrar? —grita la guía. Está tratando de hacerse oír por encima de la cháchara del grupo de agitados estudiantes que tiene enfrente—. De acuerdo, comencemos. Aquí veis los cubiles donde se mantenía a los cerdos antes de sacrificarlos.

La persona que guía al grupo empuja una gran puerta de metal con ambas manos y esta se abre lentamente. Al otro lado hay una enorme sala rectangular de techo alto. Es fría y oscura y huele a humedad, con un penetrante aroma que a Syme le parece de desinfectante. Esta parte del museo del matadero está iluminada solo por finos rayos de luz que brillan desde las altas y pequeñas ventanas. Un sendero de metro y medio de anchura recorre el centro de la sala, y a cada lado de este hay cientos de cubiles formados por barras de metal y tabiques de hormigón.

Despacio, Syme y sus compañeros de clase empiezan a arrastrar los pies por el pasillo. Algunos de ellos hablan entre sí en voz baja, uno de ellos lleva una mascarilla de oxígeno. Syme abre la puerta de uno de los rediles, entra y describe un círculo con su tabla por encima de la reja de hierro. Así que es aquí donde los tenían. Aguardando lo que les esperaba. Eso

era cuando tenían entre cuatro y siete meses de edad, o cuando los comedores de animales consideraban que ya habían alcanzado el peso suficiente. [1]

La guía da unas palmadas.

—¿Podéis acercaros y situaros a mi alrededor un segundo? —dice en un tono alegre—. Os voy a hablar de este lugar. — Es una mujer alta de cuarenta y tantos años con el pelo largo y rubio, que lleva suelto. Syme se pregunta cómo se llama: no se ha presentado—. Colgado de la pared, a vuestra izquierda, podéis ver un cortador de metal, que se usaba para cortarles la cola a los cerditos sin anestesia. Este es un modelo un poco más moderno, de 2017. Podéis aproximaros para verlo más de cerca, pero no lo toquéis, por favor, pues es uno de los últimos ejemplares de cortador que ha sobrevivido. La mayoría fueron destruidos después de la Revolución de las Proteínas por los activistas o por los propios granjeros de cerdos, que no querían que se les recordase su antigua profesión.

Un par de compañeros de Syme se dirigen a ese lado de la sala y rodean el extraño dispositivo. Syme no logra verlo bien desde donde está. El objeto consiste en una pieza de plástico verde, que debía de ser el mango, y un triángulo de acero, también llamado hoja.

—Ya —interviene Jones, una de las compañeras de Syme —, pero ¿no se había prohibido usarlo desde mucho antes?

—Sí —responde la guía—, se había prohibido en la Unión Europea veinticinco años antes. Sabían perfectamente que usar el cortador sin anestesia era extremadamente doloroso. [2] Estás amputando un trozo de carne que contiene muchas terminaciones nerviosas. —Syme hace que su ropa se vuelva más cálida a través del teléfono. No sabe si son las historias de la guía o la baja temperatura de esa oscura y húmeda estancia

lo que ha hecho que de repente sienta frío—. Pero casi todos los granjeros se acogieron a una cláusula de excepción —prosigue ella— y el Gobierno carnista hizo la vista gorda. Oficialmente solo se podía amputar la cola de un cerdito si el granjero no tenía otra manera de controlar que se las mordiesen entre sí…, por ejemplo, configurando los rediles de otra manera o extendiendo un poco de paja para que los cerdos pudiesen mordisquearla. No obstante, eso no pasaba aquí, en los Países Bajos, y dado que se mantenía a los cerdos hacinados en pequeños cubiles de hormigón, sin juguetes u otros estímulos y sin paja, se mordían constantemente unos a otros por aburrimiento.[3] Esto provocaba infecciones que al granjero le costaban dinero, porque no podía vender la carne de un cerdo enfermo. Y todo ello hizo que al noventa y nueve por ciento de los cerditos les cortasen las colas.

La mente de Syme se desplaza hasta aquella película familiar que solían proyectar, la de la abuela Julia con su cerdo doméstico. Hermano Cerdo, o Cerdito, que era como cariñosamente solían llamarlo, había ido a vivir a casa de sus abuelos después de que lo salvaran de un matadero. Aquellos primeros años tras la Revolución de las Proteínas casi todo el mundo adoptó animales de granja rescatados, y los cerdos eran especialmente apreciados porque eran muy sociables y la gente disfrutaba enseñándoles trucos.[4] Cerdito podía atrapar una pelota, dar la patita y salir a pasear con correa con sus dueños. En ocasiones también dormía en su cama y se sentaba con ellos en el sofá. A veces, cuando Syme escuchaba aquellas historias sobre Cerdito, una parte de él pensaba que era una pena que ya no pudiesen tener animales en casa. Parecía bastante agradable, eso de tener un cerdo o un gato como compañero. Por otro lado, Mr. Charrington, el perro robot de la familia, sabía muchos más trucos que Cerdito, apenas

necesitaba cuidados y nunca moriría (a menos que apretases el botón de apagado).

—¿Qué es eso? —pregunta un compañero de clase de Syme mientras echa la cabeza hacia atrás y apunta al techo del museo, en donde, cada pocos metros, hay pequeñas boquillas de metal—. ¿Son las duchas de gas?

—No —responde la guía—, eso son los aspersores con los que rociaban con agua a los cerdos para limpiarlos antes de matarlos. No se gaseaba a los cerdos, eso solo se lo hacían a los pollitos macho, a los cuales también se les cortaba el cuello o se los trituraban en una picadora. A los cerdos y las vacas les cortaban la vena yugular después de aturdirlos. Si el aturdimiento funcionaba, pues bien. Si no, lo hacían sin él.

La guía del recorrido se queda por un momento mirando al vacío por detrás de la cabeza de Syme. Durante un par de segundos guarda silencio, luego sacude la cabeza de un modo casi imperceptible y parpadea unas cuantas veces. Cuando comienza a hablar de nuevo, ya no parece tan animada como antes.

—Si no hay más preguntas, pasemos a la cinta transportadora, donde colgaban a los cerdos para que se desangraran, y luego también podréis ver los tanques de agua caliente donde se los introducía para quitarles el pelo. Tú, el chico pelirrojo de atrás, ¿tienes alguna pregunta?

Syme sitúa su tabla un poco más arriba para que su cabeza sobresalga por encima de la de sus compañeros.

—¿Cuántos —se le quiebra la voz, así que se aclara la garganta—… mataban cada año?

Ella empieza a asentir como si hubiese estado esperando la pregunta.

—¿Pollos o cerdos?

—Ambos —responde Syme sin estar seguro de querer saberlo realmente. Le arden las mejillas, su corazón late con fuerza.

—En los Países Bajos, la industria del huevo utilizaba treinta millones de gallinas cada día.[5] Recuerda que este país fue una vez el mayor exportador de huevos del mundo, así que había mucho trabajo para los mataderos. Además de eso, matábamos un millón y medio de pollos cada día para la industria cárnica, pollos de engorde de entre seis semanas y un año de edad y gallinas ponedoras, que vivían en el suelo. En cuanto a los cerdos…[6] En el pico del carnismo en los Países Bajos, en 2018, se sacrificaron unos dieciséis millones de cerdos. Aquí, en esta granja, los comedores de animales mataban unos cuarenta y cinco mil cerdos al día. Esto ocurría más o menos cuando eran crías, normalmente cuando los cerdos tenían un par de meses, aunque dependía del momento en que alcanzasen el peso adecuado. —La guía expone los datos rápidamente, sin dudar, sin tropezar con las palabras. Debe de hacer esto unas tres veces al día, piensa Syme, para otros grupos escolares, salidas de empresa y turistas. Mejor ella que él. Prosigue—: La fecha de sacrificio no la marcaba la edad del cerdo, sino el peso. Ganaban peso muy rápidamente debido al modo en que se criaban. En 2013 el peso medio de un cerdo para el sacrificio era de noventa y tres kilos; en 2017 era de noventa y cinco.[7] —Sonríe a Syme para tranquilizarlo —. Aquí el número de cerdos era relativamente bajo: en Estados Unidos, por la misma época, era de ciento doce millones por año.

La guía abre una puerta que está junto a los cubiles y los conduce a otra sala, esta mucho más luminosa. A la altura de los ojos, un andamio metálico, con un dispositivo parecido a

una percha que cuelga de él cada medio metro, recorre las paredes.

—Este era el auténtico matadero —continúa mientras los estudiantes se reúnen a su alrededor—. Una factoría estaba dividida en dos partes, aunque es difícil de imaginar sin los trabajadores aquí. En el pasado, donde ahora nos encontramos, había personas andando vestidas con monos azules. Aquí se mataba a los cerdos, se los desangraba y se les quitaba el pelo. Allí, al fondo de la sala, solo podían estar personas con mono blanco. Esas eran las personas que trabajaban en lo que llamaban la «línea limpia». Era ahí donde descuartizaban a los cerdos muertos.

Syme mira al suelo, inmaculadamente limpio. Se alegra de haber ido con la tabla y de que las suelas de sus zapatillas no tengan que tocar el suelo.

El dedo de la guía hace un movimiento circular en el aire.

—¿Veis esos ganchos que cuelgan de la «línea limpia»? De ahí se colgaba a los cerdos por las patas traseras para que se desangrasen en el suelo. —Pulsa un botón rojo que hay en la pared y la cinta transportadora empieza a moverse con un fuerte zumbido. Syme tiene que apartarse rápidamente para evitar que uno de los ganchos le golpee la cara. Ella grita por encima del sonido de las máquinas—. Como os podréis imaginar, era un trabajo duro para los empleados del matadero. Ahora sabemos que con el tiempo la mayoría de ellos se acostumbraban a la sangre y a los gritos de los cerdos; se hicieron insensibles a ello, e incluso se volvió una labor tediosa. Pero el trabajo no solo era duro mentalmente, sino también físicamente. Aquí se mataba y descuartizaba a seiscientos cincuenta cerdos cada hora, así que se operaba a un ritmo elevado. Levantar un animal de casi noventa y cinco

kilos por las patas traseras y cortarle el cuello no es tarea fácil, sobre todo si tienes que trabajar rápido. A veces no salía bien y había que matar al cerdo a mano, porque de lo contrario se revolvía colgado del gancho hasta que se desangraba por completo. No hay cifras oficiales sobre la frecuencia con la que no mataban a un cerdo a la primera, porque la industria se aseguró de que ese tipo de datos no se publicasen, pero por entrevistas con denunciantes que trabajaban en los mataderos sabemos que el uno por ciento sería apuntar bajo.

Eso significa más de seis cada hora, calcula Syme rápidamente en su cabeza. Cuatro mil quinientos al año. De pronto comienza a sentirse mareado y alarga la mano hacia la pared para apoyarse, pero la retira rápidamente. No quiere tocar nada, aunque hayan limpiado profundamente la piedra después del último turno.

—El trabajo estaba muy mal pagado. Muchos trabajadores llegaron de Polonia o Cabo Verde y trabajaban largas jornadas por unos diez dólares la hora, que, al cambio, son unos dos cryptos. —La guía apaga la cinta transportadora—. Ya hemos llegado al final del recorrido, a menos que alguien quiera ver la bañera de agua caliente donde se introducían las carcasas. O la sala de corte y empaquetado. —Syme mira a su alrededor con ansiedad, pero, para su sorpresa, la mayoría de sus compañeros han comenzado a dirigirse a la salida—. ¿No? ¿Ya habéis visto suficiente? De acuerdo, entonces solo me queda plantearos una pregunta a todos. ¿Alguien de vosotros tiene ganaderos o carniceros en su familia?

Aquellos que ya casi están en la puerta se detienen y se dan la vuelta. Nadie dice una palabra. Syme aguanta la respiración y, desde la esquina donde está, mira a su lado. Allí, a menos de dos metros de él, está Parsons. Todo el mundo sabe que los

abuelos de Parsons eran propietarios de una granja de pollos. Agacha la cabeza y, sin mirar arriba, levanta la mano derecha.

—Gracias por compartirlo. Y ¿alguien de vosotros tuvo abuelos en el contramovimiento?

Por lo que Syme sabía, el contramovimiento era un grupo relativamente pequeño pero poderoso de acérrimos comedores de carne que durante mucho tiempo había tratado de detener la Revolución de las Proteínas. Muchos de ellos trabajaban en las industrias de la carne y los lácteos, otros para la Autoridad de Bienes de Consumo y Alimentación o para Gobiernos carnistas que mantenían estrechos vínculos con el sector de los alimentos animales. Durante años intentaron impedir los impuestos a la carne y los lácteos y entorpecieron como pudieron el cambio a una economía alimentaria de origen vegetal. Hicieron que el Tribunal de Justicia de la Unión Europea dictaminase que la leche de soja y la leche de almendras no podían seguir llamándose «leche» porque estos nombres podían confundir a los consumidores. Los productos con un nombre relacionado con los lácteos, como leche, mantequilla, queso, crema y yogur solo podían usarse si provenían de animales; [8] lo mismo sucedía con productos que tuvieran un nombre «cárnico», como las salchichas. Años después, cuando la madre de Syme estaba embarazada de él, la corte revertió su decisión completamente: a partir de entonces los productos de origen vegetal se convirtieron en el estándar, y los envases debían indicar específicamente si se había tenido que matar algún animal para elaborar el producto.

El movimiento también había difundido docenas de reportajes falsos en los que se sostenía que ciertas personalidades veganas habían muerto por algún déficit nutricional causado por sus dietas vegetales.

Hicieron un documental en el que advertían de que, sin la carne de las granjas, habría escasez de alimentos en todo el mundo y hambruna. Un pequeño grupo de radicales incluso fue acusado de cometer actos violentos, como los indignados ganaderos estadounidenses que atacaron a los empleados de una fábrica de leche de nueces o el grupo terrorista que en 2025 puso una bomba en un aseo de un popular McDonald's poco después de que la empresa anunciase que iba a sustituir las hamburguesas de vacuno por una alternativa vegetal, y que la única opción animal sería la McGrillo. [9]

—Mi abuelo lo era —contesta Jones, que está cerca de Syme; otro chico, situado junto a la puerta, levanta la mano en silencio.

—Creo que es muy importante —dice la guía en un tono conciliador— poner énfasis en que todos los presentes somos inocentes, y, hasta cierto punto, también lo eran vuestros abuelos. Era otra época, y había ideas diferentes y distinto nivel de conocimiento. La gente de entonces no sabía mucho.

Los estudiantes de alrededor de Syme comienzan a murmurar.

La guía se pone firme y levanta ligeramente la cabeza.

—Mis abuelos, la familia Goldsmith, eran los dueños de este matadero, y voluntariamente decidieron dejarlo cuando comenzó la Revolución de las Proteínas —dice con solemnidad—. Sin embargo, mi padre, Emmanuel, no estaba de acuerdo con ellos, y de joven tuvo un importante papel en el contramovimiento.

En la sala, de pronto, se hace el silencio. Syme se da cuenta de que ha empezado a temblar sobre la tabla: sus piernas parecen haberse vuelto de gelatina. Desde luego no esperaba algo así. En realidad, eso no la hace diferente: ella es una

persona distinta a su familia, y por su aspecto no se puede saber si una persona come carne o vegetales.

—Cuando tenía vuestra edad me sentía avergonzada —prosigue—. Pero ahora sé que mis padres y sus padres no eran más culpables que todas esas personas que cocinaban y comían los cerdos que ellos mataban. Y lo mismo en el caso de los pollos, las vacas y las cabras. ¿Estamos de acuerdo?

—Sí —susurra Syme, y a su alrededor sus compañeros también asienten. Ve que Parsons se está frotando los ojos.

—¡Perfecto! —dice la guía—. Me gustaría daros las gracias por vuestra atención durante la visita. Disponemos de un servicio psicológico online para todos aquellos que lo necesitéis, y también podéis debatir un rato en la cantina. Tenéis un bol de sopa de verduras con albóndigas de setas y un vaso de leche de nueces esperándoos.

7

¡ES LA LEY, IDIOTA!

Si comer es un acto político, entonces la ley es la manifestación de una creencia. Una creencia profunda sobre lo que significa ser humano y ser animal. Sobre lo que es el dolor y lo que se siente al sufrir. Sobre qué es un buen comportamiento, lo que es justo, lo que está bien y lo que no. La ley es la Biblia alternativa de la humanidad, la que no celebra nuestra creencia en un dios sobrehumano como fuente de toda la bondad, sino nuestra creencia en que esa fuente es la humanidad.

En este capítulo voy a mostrarte que nuestras leyes, y por tanto nuestras creencias sobre la humanidad, han determinado que podemos sentirnos libres no solo de utilizar y comer animales, sino también de experimentar con animales vivos, mantenerlos encerrados contra su voluntad en zoológicos y acuarios y alterar su apariencia y genética para que se ajusten a nuestras preferencias. No obstante, también comprobarás que el modo en que reflexionamos acerca de las diferencias entre humanos y animales ha comenzado a cambiar recientemente, y solo es cuestión de tiempo que este cambio se haga visible mediante la ley.

Pero no te emociones demasiado: durante mucho tiempo no fue el conocimiento sino la autoridad lo que determinó qué creencias se volverían ley y cuáles serían punibles. La autoridad de nuestras leyes la forman los políticos, los servidores públicos, los filósofos y los científicos —un club de *dioses* de dos patas que se creen importantes, con frecuencia reconocibles por sus trajes negros y sus batas blancas—. Ellos hacen las leyes relacionadas con las personas y otros animales, y durante siglos esas leyes han tenido el apoyo de una creencia ampliamente controvertida: que los humanos son un sujeto (un yo con conciencia) y los animales son objetos (una cosa).

Debate filosófico

Esta idea filosófica la describió en la Edad Media el teólogo Tomás de Aquino, y posteriormente pensadores influyentes como Immanuel Kant en el siglo XVIII. Aquino creía que los animales no poseían la capacidad del libre albedrío: los consideraba esclavos de su entorno, y por tanto existían para ser utilizados como una especie de herramienta; es decir, no existían para sí mismos sino en beneficio de otros. Según Tomás de Aquino, los propios humanos tenían libre albedrío merced a su inteligencia, lo que hacía a los animales inferiores a los humanos. El punto de vista de Kant era muy similar a este. En concreto, él pensaba que solo los humanos podían ser autónomos, porque los animales carecían de conciencia de sí mismos y de racionalidad. Por ello, los animales eran un recurso que los humanos podían utilizar a su antojo. Esta idea de que los animales son herramientas a disposición de los humanos fue la dominante durante toda la historia de la humanidad, y está muy arraigada en la cultura occidental.

Al mismo tiempo, ha sido siempre una idea controvertida. A san Francisco de Asís le pareció bastante arrogante creer que toda la vida se había puesto en la Tierra para beneficio del hombre. Pensaba que el lugar que los animales ocupaban en el mundo se había decidido a partir de algún plan divino y no por objetivos humanos, y que, en consecuencia, los animales merecían que se los tratase con respeto. Rousseau, el filósofo del siglo XVIII, afirmó que los animales pueden sentir y poseen un gran parecido con nosotros en muchos otros aspectos, así que deberíamos tratarlos bien. No deberíamos tratar mal a otros seres humanos, así que ¿por qué habría que hacer semejante cosa a seres tan similares a nosotros? Después de formular esta teoría, Rousseau decidió inmediatamente dejar de dar órdenes a su perro. En retrospectiva, consideraba muy extraña la idea de *humanos superiores* actuando como señores sobre los animales.

El más conocido detractor de la creencia de que un animal es un objeto del que los humanos pueden disponer fue el filósofo del derecho Jeremy Bentham (1748-1832). Bentham pensaba que no era la capacidad de razonar con lógica sino la de sentir dolor la que debía servir de criterio para determinar cómo tratamos a otros animales. Si atendíamos al criterio de la capacidad de razonar lógicamente para tratar bien a un ser vivo, entonces deberíamos considerar a los bebés y a ciertas personas con alguna discapacidad mental como objetos, ya que tampoco son capaces de pensar por sí mismos. Pensadores posteriores que se ocuparon de los derechos de los animales, como Peter Singer o Tom Regan, ahondaron en esta idea y afirmaron que la ganadería, la caza y la experimentación con animales deberían cesar, ya que el sufrimiento de los animales pesaba más que las necesidades de los humanos.

Sin embargo, sus argumentos no hicieron mella en nuestras deidades jurídicas, y el resultado es que esa idea ancestral de que los animales son una herramienta se refleja en nuestras leyes. A los animales, por tanto, no se los considera entes jurídicos, en el sentido de que no tienen derechos ni obligaciones legales, sino que son solo un objeto, una cosa.

La mayoría de las personas que se plantean este tema un poco más profundamente empiezan a percibir que ese argumento hace aguas por todas partes, ya que su intuición les dice que la ley se olvida de algo. Es obvio que una vaca no es igual que una silla, ¿verdad? Si intentas sentarse sobre una vaca, lo más probable es que se aparte o que te suelte una pesada coz: es una prueba de que, al contrario que una silla, la vaca está viva, su corazón late, y que unas cosas le gustan y otras no, lo mismo que si tuviese libre albedrío. Sin embargo, según la ley, una vaca no es una entidad jurídica. De ahí que no pueda decidir si alguien tiene derecho a sentarse sobre su lomo. La decisión es de su dueño. En este mismo sentido, esa vaca tampoco puede decidir si alguien tiene derecho a insertarle algo en la vagina y dejarla preñada o a quitarle a su ternero u ordeñarle la leche de las ubres para venderla a los humanos. En este sentido, es una herramienta, una posesión que existe gracias a nosotros, y lo mismo ocurre con los animales de granja, los animales de laboratorio y las mascotas.

Las pelotas de mi nuevo novio

«Cástralo y punto —me dijo mi amiga con decisión mientras ponía en un jarrón los lirios que le había llevado—. Ya ha pisado la línea, y es algo que solo puede empeorar.» Dejó lo que estaba haciendo y me lanzó una mirada severa. «O si no quieres la cirugía, puedes darle algo que le baje la testosterona.

No es para tanto. Antes de que te des cuenta, se habrá calmado.»

Le había hablado del nuevo amor de mi vida, el que había conseguido que a una mujer adulta se le ablandase el corazón y se volviese una niñita compasiva de risa nerviosa cuando lo conocí dos años antes durante un viaje de trabajo a una soleada isla griega, y al que fui a recoger al aeropuerto dos semanas después de haber vuelto a los Países Bajos. En la primera noche en mi apartamento de Ámsterdam ninguno de los dos consiguió pegar ojo por los nervios, y al día siguiente yo estaba exultante mientras le enseñaba mis lugares favoritos de su nuevo hogar. Mi parque favorito, la playa donde me gustaba liberarme del estrés, mi familia, mis amigos, mi vida. A partir de ese momento siempre habría alguien al volver a casa después de un duro día escribiendo o esperándome cuando llegara a casa con *jet lag* a causa de un viaje de trabajo.

Pero no fue eso lo que pasó. Unas semanas después de su llegada, me ignoró por primera vez: ni siquiera me miró ni levantó la vista cuando regresé de una entrevista, se quedó mirando por la ventana, dándome la espalda, o quizá observaba pasar a otras chicas por delante de la casa. Pocos días después, comenzó también a hacerles ruidos. Gritando, aullando, gimiendo… Si pasaba una chica que le parecía atractiva o que le prestaba la más mínima atención, dejaba de escuchar lo que le decía, incluso si alzaba la voz. Esto siguió sucediendo hasta que, en dos ocasiones, mientras estábamos fuera paseando, salió corriendo y se abalanzó sobre una mujer desconocida, de tal forma que tuve que apartarlo de ella. Pedí consejo a las personas que tenía cerca. Todas estaban de acuerdo: ahora que mi perro había llegado a la pubertad, ya no se podía confiar en él si había perras en celo alrededor, así que tenía que castrarlo lo antes posible.

Su consejo provenía de una creencia ampliamente aceptada según la cual si una mascota no se comporta como quiere su dueño se la obliga a que se adapte. Tu mascota es tu propiedad; tu deseo es su orden. A menudo con las mejores intenciones, los dueños de perros, por ejemplo, quieren impedir que su excitado perro adolescente salga corriendo y cruce, lleno de lujuria, una calle muy transitada porque ha visto a una irresistible perra salchicha andando por la otra acera. Mejor castrado que atropellado, ¿no? Y, sin embargo, hay algo ilógico en nuestro deseo de hacer que nuestras mascotas sean más dóciles de lo que son por naturaleza: ¿por qué queremos que los perros, que son los descendientes de los lobos salvajes, vivan en nuestras casas y luego les exigimos que dejen de comportarse como perros? Y no solo eso: también queremos que estén guapos y no parezcan unos *salvajes*.

Pues lo hemos conseguido.

Domesticación a medida

Charles Darwin escribió que los animales domésticos compartían grandes similitudes. Todos son más pequeños que sus ancestros, y también lo son sus cerebros y sus dientes. Es frecuente que les cuelguen las orejas, que tengan las colas curvadas y manchas blancas en el pelaje. También tienen un aspecto bastante joven, incluso mucho después de alcanzar la edad adulta. La apariencia adorable de las mascotas en la actualidad es la consecuencia de un proceso de domesticación que ha durado siglos. Una serie de animales salvajes —cerdos, perros, ovejas y conejos— han sido criados y cruzados específicamente por los humanos para hacerlos cada vez más *entrañables*. El resultado es que se han vuelto más tontos y

más dependientes, así como más pequeños, peludos y mimosos.

En 2014 solo quedaban unos doscientos mil lobos salvajes en el mundo, pero había más de cuatrocientos millones de perros domésticos; había cuarenta mil leones frente a los seiscientos millones de gatos en los hogares. En 2018, al menos el sesenta por ciento de los mamíferos terrestres de la Tierra eran animales de granja, la mayoría de los cuales vacas o cerdos, que los humanos criaban para alimentarse u otros usos. Tan solo un cuatro por ciento de los animales terrestres eran salvajes, es decir, no domesticados por el ser humano. Pollos y otras aves de corral formaban el setenta por ciento de los pájaros: solo al treinta por ciento no los criábamos, utilizábamos o comíamos.[1] Los animales salvajes se encuentran cada vez más en minoría, con un ejército de animales domésticos que, salta a la vista, cada vez se parecen más entre sí.

Además, resulta increíblemente fácil domesticar un animal. ¡Es un proceso mucho más rápido de lo que imaginas! Lo probaron el profesor Dmitry Belyaev, zoólogo y genetista, y su investigadora ayudante Lyudmila Trut cuando lograron transformar a una especie animal salvaje y agresiva en una dócil y dependiente mascota en diez años.[2] Su experimento se centró en el zorro plateado, un animal tan legendario por su comportamiento agresivo e inclinación a morder que los humanos solo podían acercarse a él llevando guantes especiales de seguridad.

El profesor Belyaev prefirió delegar esta tarea en su investigadora ayudante: cada día, Lyudmila tenía que meter la mano enguantada a través de los barrotes de una jaula en la que habían introducido a un grupo de zorros plateados y observar cómo reaccionaban. Aparte de eso, a Lyudmila no se

le permitía mantener ningún otro tipo de contacto con los zorros durante el día: de este modo, los investigadores sabrían con certeza que cualquier nuevo comportamiento que surgiera sería el resultado de un cruce, y no de cualquier truco aprendido. Lyudmila observó y tomó notas. Registró qué zorros reaccionaban con ira al ver su mano y los excluyó, y seleccionó para su posterior reproducción solo a los zorros que reaccionaban con calma.

En cuatro generaciones, el primer zorro comenzó a mover la cola al verla. Un par de años después, los zorros reaccionaban al oír sus nombres y gemían y ladraban reclamando atención. Lamían la mano de Lyudmila y sus colegas y cada vez querían jugar más y más, tanto con los humanos como entre sí. Los investigadores sabían que, en la naturaleza, solamente los cachorros de zorro se mostraban juguetones: un mes y medio después de su nacimiento se volvían más ariscos y agresivos. Los zorros del experimento fueron juguetones toda su vida. No solo cambió su comportamiento, sino también su aspecto. Sus orejas se fueron inclinando con cada generación, sus narices se volvieron más cortas, y lo mismo ocurrió con sus patas. Desarrollaron colas curvadas, su pelo adquirió más color, machos y hembras comenzaron a parecerse más entre sí y las hembras alcanzaron la madurez sexual a edad más temprana. Eran muy monos y se habían vuelto más dependientes como resultado de la selección llevada a cabo por los investigadores con un solo criterio: la afabilidad.

En 1999 surgió una población de un centenar de zorros plateados completamente domesticados, dependientes y bien educados. Este zorro plateado 2.0 fue utilizado por los humanos para aprovechar su piel, que se consideraba increíblemente hermosa. En 2015, China era el mayor

proveedor mundial de pieles de zorro, con una producción de diez millones anuales; según la Asociación Europea de Criadores de Pieles (EFBA por sus siglas en inglés), en Europa la cifra llegó, ese mismo año, a los dos millones. [3]

La domesticación de los perros fue un proceso mucho más lento, pero de resultados similares. En 2015, investigadores de la Universidad Estatal de Oregón se propusieron saber qué efecto había tenido la domesticación en el comportamiento de los perros. Para hacerlo, llevaron a cabo un estudio que incluía lobos, perros callejeros domesticados y perros domésticos. [4] Los tres grupos tenían enfrente un cubo del revés con un trozo de carne debajo. Ocho de los diez lobos consiguieron la carne sin problema. La mayoría de los perros callejeros no lo lograron, y nueve de los diez perros domésticos ni siquiera intentaron conseguir la carne y simplemente se sentaron mirando a sus dueños, que estaban presentes durante el experimento.

Pérdidas económicas

En años recientes ha cambiado mucho el modo en que pensamos en los animales, y el resultado es que las cosas también han empezado a cambiar lentamente en la legislación. Hasta hace solo unos años, las vacas y otros animales figuraban en las leyes, literalmente, como propiedad, no como seres conscientes con un yo propio que tuviese un valor distinto del de su dueño. Eran cosas a ojos de la ley, exactamente por la misma razón que los coches: para proteger a sus dueños de pérdidas económicas.

Ante la ley, un coche que pertenece al dueño X no puede usarlo la persona Y sin el permiso del primero: eso es robo. La

ley también establece que un coche no puede dañarlo alguien que no sea su dueño: es lo que se llama daños a terceros. Si resulta que ese coche es de una empresa, y por tanto posee un valor no solo para el chófer empleado sino también para aquella, la ley puede establecer que el empleado tiene la obligación de cuidar el vehículo para que la empresa no sufra una pérdida. Pero el vehículo por sí mismo no tiene derechos ni obligaciones, es decir, sigue siendo un objeto.

Nuestras leyes relativas a los animales se basan en los mismos principios: una vaca no tiene derechos, pero alguien que no sea su dueño no tiene permiso para hacerle daño, ya que esto podría suponer una pérdida económica para el ganadero al que sí pertenece. Los propietarios de ganado también están obligados a ocuparse de asuntos concernientes a lo que la ley llama «bienestar» y que comprende, entre otras cosas, alojamiento y transporte. Estas leyes se concibieron para hacer que la vaca fuese lo más productiva posible dentro de un sistema económico. En el lenguaje, la política y la legislación, una vaca es un objeto para ser utilizado por humanos.

Desde 2013, la ley ha cambiado ligeramente. Los nuevos cambios que recogía la Ley de Protección de los Animales en los Países Bajos eran más teóricos que prácticos. Según el artículo 1.3, los animales son seres sintientes, así que cualquier violación de la integridad y bienestar de los animales se debe evitar, y según el artículo 2.1, no se debe causar a los animales dolor o daño alguno, y su salud y bienestar no se debe quebrantar. También se hizo un cambio en el código civil: ahora recoge en el artículo 3.2a que los animales no son objetos. Estos cambios parecen difíciles de materializarse. Más concretamente, esto significa que no puedes pegarle un tiro en la cabeza a una vaca, cortar el pico a los pollos, quemar las

colas de los cerditos, gasear a pollos sanos, clavar agujas a ratas de laboratorio, permitir que los elefantes pinten en la carpa de un circo, esterilizar a los perros, mantener a orcas en los acuarios o permitir que jinetes novatos brinquen en la sensible espalda de un caballo.

Pero todo esto continúa pasando.

Todo legalmente.

Se permite porque, de hecho, la ley establece que no puedes causar dolor a un animal o quebrantar su bienestar a menos que sirva a un «propósito razonable». Esto está permitido porque, aunque en años recientes las leyes holandesas y europeas puedan haber reconocido que los animales son capaces de sentir, no se los trata como sujetos y por tanto no se les conceden derechos. Y, de nuevo, esto se permite porque, si bien el artículo 3.2a del código civil holandés declara que los animales no son objetos, se ha añadido una línea extra que establece: «Las disposiciones relativas a las cosas son aplicables a los animales, con la debida observancia de las limitaciones, las obligaciones y los principios jurídicos basados en las normas legales y en las normas del derecho no escrito, así como en el orden y la moralidad públicas».

¿Perdón?

Lo que esta enmienda quiere decir, tal como me explicó una investigadora jurídica en lenguaje llano, es que «en nuestro sistema legislativo, a los animales aún se los considera objetos si ello nos conviene más a los humanos». [5]

Visto lo visto, no es de extrañar que ella y sus colegas apenas aprecien ningún efecto práctico en hacer legal el «valor intrínseco» de los animales. «Puntualmente existen algunas sentencias relativas —me explicó— a procesos de divorcio o embargo. Pero ello difícilmente puede llevar a una mayor

protección para los animales, y yo no veo mejoras estructurales. Los animales no tienen derechos.»

Una vaca no puede decir si sentarse encima de ella o que la inseminen artificialmente sirve a un propósito razonable, lo que deja a su dueño la decisión de si lo que le hace a su vaca lo es o no. Y corresponde a los ganaderos y los consumidores decidir si el trato que dispensamos a los animales de granja es o no razonable. Y corresponde a los científicos decidir si es razonable o no utilizar un animal, y no otra alternativa, para probar un medicamento u otras cosas.

Al parecer lo consideramos razonable millones de veces al día.

Legislación razonable

Según Statistics Netherlands, en 2017 se mataron en mataderos de los Países Bajos 627.511.800 animales de granja. Eso es más de cincuenta y dos millones al mes, trece millones por semana, dos millones al día y, si contamos las veinticuatro horas de un día, más de setenta y ocho mil por hora.

Razonable.

Ese mismo año, la Autoridad de Bienes de Consumo y Alimentación holandesa emitió un informe que afirmaba que cada año diez millones de pollos de las granjas holandesas morían antes de llegar al matadero. Otro millón moría durante el transporte, quince millones sufrían fracturas en las alas o no se les proporcionaba suficiente agua o comida, y uno de cada cinco tenían dolorosas llagas en las patas. El informe también decía que el 99,9 por ciento de los mataderos llevaban a cabo regularmente el sacrificio sin cuidado: a los pollos no se los

electrocutaba adecuadamente, de modo que se les cortaba el cuello cuando aún estaban vivos.

Razonable.

En los zoos de Europa, se sacrifican cada año entre tres mil y cinco mil animales sanos porque se consideran un «excedente».

Razonable.

En el siglo XXI, en decenas de miles de zoos y acuarios los animales permanecen, por norma, encerrados en espacios excesivamente pequeños: según un estudio muy conocido, en un zoo, de media, los leones y tigres tienen unas dieciocho mil veces menos espacio del que disponen en la naturaleza; en el caso de los osos polares esta cifra se eleva hasta un millón. Esto significa que los animales de los zoos, como los elefantes africanos, las orcas y los leones, mueren mucho más jóvenes que los que viven en libertad.

Razonable.

En 2016 se llevaron a cabo 449.874 experimentos con animales solo en los Países Bajos. Por número de pruebas según la especie animal fueron 271.567 con ratones y ratas, 52.237 con pollos, 72.380 con otras aves, 28.476 con peces, 10.129 con cerdos, 4.073 con vacas, 656 con perros, 438 con ovejas, 146 con caballos y monos, 70 con macacos Rhesus, 34 con macacos cangrejeros, 16 con titíes, 89 con gatos, 1.443 con hámsteres, 3.148 con cobayas, 8.579 con conejos, 249 con hurones y varios centenares con otros animales. [6]

En Estados Unidos, durante el mismo año, se realizaron 850.812 experimentos con animales —y aquí no se cuentan los 137.444 animales que se mantuvieron en instalaciones de investigación ese año pero que no se utilizaron o los millones

de peces, ratas y ratones que se usaron, ya que en la ley estadounidense no tienen derecho a la protección de su bienestar y por tanto no se incluyen en las estadísticas de experimentos con animales—. En total, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) y el Servicio de Inspección de Sanidad de Animales y Plantas (APHI) calculan que hay entre doce y veintisiete millones de vertebrados utilizándose para experimentos en Estados Unidos. [7]

Razonable.

En las notas a pie de página de un informe sobre la industria holandesa de los experimentos se lee que «se puede utilizar un animal de laboratorio para múltiples experimentos. Esto significa que el número real de animales es inferior al número de experimentos llevados a cabo», y que «según las estadísticas, al parecer en 357.689 (el 88,7 por ciento) de los experimentos se mata a los animales o mueren durante el estudio. En 45.681 (11,3 por ciento) de los experimentos, los animales sobrevivieron al finalizar». [8]

¿Razonable?

Dioses humanos con batas blancas

Los humanos gobiernan la ley y el mundo. Encerramos a otros animales, los mantenemos en jaulas, detrás de barrotes, detrás de alambradas, en casetas, en acuarios, porque creemos que existen para nuestro beneficio. Creamos cada vez más animales para saciar nuestra demanda de proteína animal; los modificamos según nuestras preferencias y los matamos cuando consideramos que han cumplido su función.

En 2018 varios equipos científicos estaban creando cerdos y pollos que creciesen más rápido y con menos comida, y

otros estaban tratando de fabricar la vaca perfecta: una que tuviese las ubres más grandes que una vaca lechera, como la productiva frisona, pero que pudiese crecer tan rápido como una vaca destinada al consumo de carne. Esta vaca tan rentable aún no ha nacido, por lo que yo sé. Sin embargo, estos experimentos condujeron a cientos de abortos espontáneos o involuntarios y al nacimiento de terneros con malformaciones. Mientras estaba escribiendo este libro, otro grupo de investigadores estaba intentando desarrollar cerdos que, mediante la modificación de su ADN, mostrasen niveles inferiores de estrés en sangre.[9] Estos niveles habían aumentado enormemente durante las últimas décadas gracias al *eficiente sistema* que hemos construido para que los animales de granja puedan ser criados —cada vez más rápido —, transportados y sacrificados. Estos dioses humanos vestidos con batas blancas de laboratorio consideraron el incremento en el número de hormonas del estrés en la sangre de los animales bastante molesto, no por los cerdos, sino por el mercado (la carne estresada era dura, lo que dejaba a los consumidores insatisfechos).

Quizá pienses que tanto dinero para investigar y tantos cerebros privilegiados, todo reunido en el mismo lugar, habrían dado con la solución más obvia: si a los cerdos y otros animales les estresan cierto tipo de ganadería industrial, transporte y sistema de sacrificio, será que es necesario hacer algún cambio en ese sistema. Pero esa no fue la solución que estos científicos plantearon en sus propuestas académicas; según ellos, lo que había que cambiar era a los animales.

Entonces, ¿qué se les ocurrió a los científicos para solventar el problema de la carne dura? Desarrollaron un test de ADN que ayudase a los dueños de cerdos a evitar que los que se estresaban demasiado (o sea, estaban duros) volvieran a

reproducirse. El test cuesta veinte euros y, según la página web donde los puedes encargar, se le garantiza al dueño que recuperará la inversión, ya que los cerdos estresados pueden «causar pérdidas económicas significativas». Para la carne de vacuno dura, los científicos propusieron otra solución muy creativa: los llamados «terneros enjaulados», que se apartan de sus madres nada más nacer y se mantienen en cubiles solo ligeramente más grandes que su cuerpo. El ternero permanece en su cubil hasta que es sacrificado, normalmente cuatro meses después. No se le permite caminar, jugar o moverse; cuanto más débiles están sus músculos, más jugosa y más tierna estará la pieza de ternera de tu plato.

Los dioses humanos consideran esto razonable.

Máquinas

Lo que consideramos razonable está relacionado con el hecho de que creemos que los animales sienten menos dolor y sufren menos que los humanos, así como con la idea de que los animales ocupan un escalón inferior en la escala del orden natural; es decir, que están especialmente diseñados para nosotros, como si nosotros mismos los hubiésemos concebido y creado…, como los bitcoins o la máquina de vapor.

Los animales también son máquinas, escribió el filósofo francés y matemático René Descartes en el siglo XVII. No pueden pensar o sentir: son robots que reaccionan a lo que les ocurre a sus cuerpos con una respuesta automática. Sin embargo, son artefactos necesarios: muy adecuados para la vivisección (cortar y abrir un organismo vivo), con objeto de que los científicos puedan ver qué cosas suceden dentro de sus cuerpos.

Si empiezas a cortarlo con un cuchillo, lo normal es que un animal se estremezca y grite, pero, según Descartes, eso no significa que dicho animal esté asustado o sienta dolor; una tetera también hace ruido cuando hierve el agua, pero no se debe, con toda seguridad, a que sienta dolor.

Robert Hooke, contemporáneo suyo y uno de los científicos más conocidos del siglo XVII, además de miembro sobresaliente de la Royal Society, debía de estar de acuerdo con él. Un día quiso saber qué ocurría en el interior de un ser vivo desde que respiraba hasta su último suspiro, y una tarde lluviosa ató a un perro vivo a su mesa de observación y lo abrió en canal: le serró las costillas, le introdujo un tubo por la garganta y pasó una hora examinándolo de cerca, fascinado por el movimiento ascendente y descendente de su tórax mientras sus ojos seguían abiertos y lo miraban fijamente y sus pulmones se inflaban y desinflaban. Hooke no llevó a cabo el experimento con placer: en una carta que escribió posteriormente a sus colegas, mencionó lo espantoso que había sido para él haber hecho sufrir tanto al perro, pero lo consideró un mal necesario, así como un derecho. Ahí está otra vez. La ley estaba de su lado, [10] y lo seguiría estando siglos después.

Experimentos con animales

Hasta 1950, en los Países Bajos no se registraba qué animales se usaban en laboratorios ni para qué o cómo se los trataba. Hasta 1977 no entró en vigor la Ley sobre Experimentos con Animales. Según esta ley, no se puede experimentar con ellos sin tener una licencia expedida por una comisión de experimentos con animales. Ya no puedes diseccionar un animal vivo, pero aún está permitido hacerle daño o matarlo de otras maneras, siempre que los miembros de la comisión

opinen que el sufrimiento de ese animal se vea compensado por la *necesidad* del experimento.

En los Países Bajos, la mayoría de los experimentos con animales se dedican a investigar el funcionamiento del cuerpo humano y los trastornos físicos y mentales. Una cantidad menor se emplea en la investigación médica con fines comerciales o en la de enfermedades de los animales, cuya intención principal es garantizar que los animales de granja no sufren demasiado estrés o enfermedades que hagan que su carne no se pueda vender.

Durante un estudio experimental con animales, los científicos tienen que asegurarse de que los sujetos que son objeto del estudio contraen la enfermedad que van a estudiar para luego desarrollar los posibles tratamientos. Por ejemplo, cuando se trata de manipulación genética, los científicos se aseguran de que los animales nazcan con cierta enfermedad o someten a los gestantes a un tratamiento para que den a luz a bebés enfermos; o inoculan una enfermedad a animales sanos o los intervienen quirúrgicamente para que los órganos o huesos de esos animales queden afectados; o les hacen quemaduras en la piel o hacen que sufran depresión, un trauma o desórdenes de ansiedad aplicándoles electroshock o negándoles la comida, el agua, el sueño o el contacto social.

Alternativas a los experimentos con animales

No todos los investigadores están dispuestos a participar en esto. En 2019, en los Países Bajos, un pequeño grupo de académicos comenzó a desarrollar alternativas a la investigación que utiliza animales para los experimentos. Sus laboratorios están repletos de bandejas que contienen tejidos

humanos vivos, y los investigadores los monitorizan muy atentamente para comprobar si se desarrollan correctamente para poder luego experimentar con ellos. Otros investigadores se apoyan en una tecnología informática avanzadísima que se puede usar como material experimental. Los científicos están entusiasmados por el potencial que están demostrando estas alternativas, y son muy ambiciosos: quieren que los Países Bajos se sitúen «en la vanguardia de la innovación libre de experimentación con animales».

Los científicos que actualmente trabajan en este tipo de investigaciones lo hacen en parte porque creen que los experimentos con animales suponen una experiencia atroz para estos. Por ejemplo, durante sus estudios en neurociencia, la estudiante de doctorado Victoria de Leeuw tuvo que sustituir la sangre de ratones vivos por parafina, y fue una experiencia tan traumática que decidió dedicar el resto de sus investigaciones a encontrar alternativas a la experimentación con animales. Pero el motivo más importante es que una gran cantidad de pruebas en animales no parecen proporcionar ningún resultado relevante en seres humanos.

Los tejidos animales suelen reaccionar a las sustancias que se les aplican de una manera diferente a como lo hacen los tejidos humanos, y, por encima de todo, los propios animales se comportan a menudo de un modo distinto a los humanos en situaciones similares. Así, incontables estudios han demostrado que los experimentos en animales son inútiles. Acuérdate, por ejemplo, de las ratas del estudio sobre el cáncer de mama que mencioné en el capítulo 6: la soja, al parecer, aumenta el riesgo de padecer cáncer de mama entre las ratas; en cambio, en humanos lo reduce. Esto se explica por las diferencias en la regulación hormonal de humanos y ratas.

Este tipo de diferencias significativas se hallan cada vez con mayor frecuencia. En 2011, investigadores de los hospitales universitarios de Nijmegen y Utrecht y del Instituto Neerlandés del Corazón concluyeron que la gran mayoría de los experimentos médicos en animales no dieron lugar a tratamientos exitosos en personas enfermas. Hasta el ochenta y cinco por ciento de las pruebas para nuevos medicamentos y tratamientos no tuvieron efecto en humanos, a pesar de que en los animales de los experimentos se habían observado resultados positivos. [11] Una gran proporción de estas pruebas en animales no se desarrolló especialmente bien, ya que los sujetos de los experimentos, como ratones, conejos y primates, acabaron muriendo innecesariamente. Otros grupos de científicos en Estados Unidos también llegaron a la misma conclusión.

Tradicional

Mientras leía las docenas de licencias concedidas a los investigadores en años recientes, comencé a preguntarme quién se beneficia en realidad de la experimentación con animales. Por ejemplo, la solicitud de licencia número 20186086 quería llevar a cabo un estudio sobre esquizofrenia en humanos desarrollando primero la enfermedad en 3.774 ratones para luego darles una medicación y realizarles pruebas de comportamiento. Para este experimento se pincharía a los ratones con agujas y se los expondría a otros «estímulos negativos» como el agua (profunda), a la que temen por naturaleza. Según los investigadores que estaban tras la solicitud, esto produciría un «malestar moderado» entre los ratones, pero con suerte conduciría a conclusiones «fundamentales» acerca de cómo la esquizofrenia se comporta

en los humanos. La solicitud fue aprobada y el estudio se llevó a cabo, con el resultado de que todos los animales murieron después del experimento.

Otra de estas solicitudes estaba relacionada con un estudio sobre la obesidad en hombres y mujeres en el que querían exponer a 12.167 ratones a procedimientos quirúrgicos, inyecciones y «tratamientos para causar un desequilibrio de energía»; un veterinario me explicó que esto significa que se forzaría a los animales a comer o harían que su entorno fuese extremadamente frío para que gastasen más energía pero no tuviesen ocasión de recuperarla; es decir, se los privaría de alimento. La solicitud se aprobó y el experimento se llevó a cabo: todos los animales murieron durante o después del estudio.

¿Son este tipo de estudios realmente *necesarios*? Basándome en todo lo que he leído acerca de la falta de resultados positivos en experimentos con animales, lo dudo mucho. Cuando la ley sugiere que un experimento con animales solo se puede llevar a cabo si es un mal necesario, pero la supuesta necesidad de ese estudio parece, en muchos casos, cuestionable, ¿adónde nos lleva eso? A que seguramente solo son estrictamente necesarios aquellos experimentos con animales cuyos resultados han demostrado y defendido concluyentemente que han salvado o mejorado en gran medida vidas humanas y que no pueden realizarse de ningún otro modo, ¿verdad? Sí, dicen los desarrolladores de nuevas alternativas a la experimentación en animales. Pero estos últimos se han pasado años teniendo que luchar contra un grupo mayor de colegas investigadores que quieren aferrarse a su método de trabajo tradicional: la investigación con animales.

Por este motivo, hasta 2013 no se desechó un experimento terriblemente doloroso que irritaba los ojos (consistente en dejar caer en los ojos de un conejo vivo sustancias potencialmente irritantes y nocivas con objeto de observar cuáles serían sus efectos), pese a que desde hace siglos sabemos que los animales pueden sentir y, por tanto, sufrir. En la actualidad se usan para ello los ojos de los pollos muertos (desechos de la industria cárnica). Y ¿cuál es la conclusión que extraemos? El ojo de un pollo tiene mucho en común con el ojo humano, al contrario que el de un conejo. Por tanto, en retrospectiva, muchos de los experimentos llevados a cabo con conejos hasta 2013 fueron bastante innecesarios, ya que, a tenor de lo visto, arrojaron resultados completamente irrelevantes para los humanos. En una entrevista sobre sus investigaciones en la experimentación sin animales, Victoria de Leeuw afirma que muy pronto analizaremos todos aquellos experimentos que se hicieron en ratones y otros animales del mismo modo: «Además, los ratones no son exactamente como nosotros, de modo que el uso de modelos basados en células humanas sería mucho más efectivo».

En una ocasión hablé con alguien que tuvo que hacer pruebas con primates en un laboratorio como parte de una investigación. Toda la prensa contraria a la experimentación con animales que había ido surgiendo en los últimos años lo incomodaba. Y hasta cierto punto entiendo el porqué. Incluso los más firmes detractores de las pruebas en animales que había entrevistado durante los últimos años estaban de acuerdo en que, en la mayoría de los casos, los animales de laboratorio estaban mucho mejor que los cerdos, vacas y pollos que crecen en macrogranjas para que en unos pocos meses o años se los coman los humanos. Los experimentos con animales, al menos en teoría, solo se permiten si no hay alternativas sin animales,

se puede demostrar la necesidad de la investigación y envías una solicitud. Nada de ello se requiere para los animales que están en las granjas, a pesar de que estos constituyen un grupo mucho mayor y de que las alternativas a la carne y los lácteos sin animales existen desde hace muchísimo tiempo.

Animales humanos únicos

Sería lógico pensar que en nuestro siglo XXI ya hubiéramos decidido sin atisbo de duda que Descartes se equivocaba en su anticuada idea de que un animal es una máquina que no puede sentir dolor, pero no es así. Todavía existe una gran controversia entre los científicos sobre si los animales pueden sentir dolor y, de ser así, cómo exactamente, y si este es comparable al modo en que los humanos lo sentimos. O, parafraseando un folleto de información sobre experimentación con animales, «el dolor es un concepto difícil de atribuir a los animales, porque no podemos preguntarles si les duele».

Bueno, no, no se puede, por supuesto, pero si me lo preguntas, mi respuesta breve sería «ve y písale la cola a un gato, observa cómo reacciona y luego piensa en lo que estás preguntando». Y mi respuesta larga sería que, según todos los estudios fiables realizados sobre este tema, parece que un animal con un sistema nervioso central completamente desarrollado posee conciencia sensorial. Este es al menos el caso de todos los vertebrados, como mamíferos, peces, reptiles, anfibios y pájaros. Sabemos que experimentan dolor del mismo modo que nosotros: sus cerebros reaccionan como el nuestro, por lo que el chillido que suelta tu gato cuando le pisas la cola no se puede comparar con el sonido de una vieja tetera, sino con el que haces tú cuando alguien te pisa el dedo

meñique. Al igual que los humanos, los animales reaccionan con menos intensidad ante estímulos dolorosos cuando se les administra un analgésico y con más si el estímulo es inesperado. Se sabe que incluso los animales más pequeños, como cangrejos, caracoles y moscas de la fruta, recuerdan el dolor durante cierto tiempo después de experimentarlo y que lo evitan siempre que tienen ocasión.

Las investigaciones también han revelado que los animales no solo padecen dolor físico, sino que además experimentan algún tipo de sufrimiento mental que se puede describir como un tipo de dolencia: depresión, soledad, estrés extremo y miedo. A partir de observaciones realizadas en macrogranjas de cerdos, sabemos que con el tiempo algunos de estos animales ya no responden a la luz o al sonido y se niegan a comer. Parecen ensimismados y aletargados, y se comportan de un modo similar a los humanos encerrados en una celda de aislamiento o a los que sufren depresión severa. Otro estudio, en esta ocasión acerca del bienestar de los animales en los zoos del Reino Unido, demostró que más de la mitad de los elefantes mostraron signos de estrés grave. Los leones del zoo también pasan casi la mitad de su tiempo deambulando de un lado para otro frente a los barrotes de sus recintos de encierro: un tipo de comportamiento neurótico que también indica estrés.

Si a un ganso lo separas de su pareja, sus hormonas del estrés aumentan significativamente. Proporcionarle una nueva pareja no ayuda, y el ganso solo se calmará cuando regrese su compañero. Las vacas son animales extremadamente sociables y expresan fuertes emociones cuando se relacionan con sus congéneres. Se sabe que, en un rebaño, una vaca hace entre dos y cuatro buenas amigas y que pasa la mayor parte del tiempo con ellas, lo que demuestran limpiándose la piel con la

lengua. Separa a esas vacas y los síntomas de estrés se dispararán en sus cerebros; mientras siguen buscando y llamando a esas vacas, muestran otros muchos signos físicos que, según los biólogos, demuestran claramente que echan de menos a sus amigas. También hay desencuentros entre vacas dentro de un rebaño: si se produce una riña entre dos vacas, por ejemplo, son capaces de conservar el resentimiento durante meses o incluso años y mantenerse alejada una de otra.

En lo referente a las orcas, sabemos que pasan toda la vida con su familia o con miembros de su manada. Si apartan a los hijos de sus madres para que hagan trucos en los acuarios ante el público, por ejemplo, experimentan signos físicos y neurológicos similares a un humano que entra en pánico.

Para contrarrestar esto, ciertos científicos dicen que los animales sí sienten estrés y dolor, pero que ese dolor no es tan malo porque los animales no reflexionan sobre él como hacen los humanos. Bueno, yo no sé durante cuánto tiempo reflexionas tú sobre el dolor cuando te das un golpe en un dedo del pie, pero cuando me pasa a mí normalmente estoy muy ocupada dando saltos y gritando como una loca mientras me agarro el dedo que me he herido. Otros investigadores están de acuerdo conmigo, puesto que los estudios han demostrado que el dolor humano no es «una reacción que requiera mucho poder de pensamiento».

Humanos y animales no solo tienen en común la capacidad de experimentar dolor y estrés y el deseo de evitarlos; también comparten otras necesidades muy arraigadas, como las de no permanecer encerrados, vivir en un grupo con otros miembros de la misma especie (en el caso de animales gregarios, como humanos, monos, perros, cerdos, conejos y pollos), mostrar el comportamiento específico de su especie (por ejemplo, a los cerdos les gusta mordisquear paja, mientras que a las vacas les

gusta moverse libremente) y criar a sus propios hijos y protegerlos del peligro. Sabemos que tanto para animales como para humanos estas necesidades ancestrales no tienen relación con una gran inteligencia o la autoconciencia, sino con algo mucho más profundo. Por eso tengo miedo cuando alguien amenaza con hacerme daño: un instinto ancestral me dice que necesito protegerme como sea, y esta reacción no es diferente a la de un cerdo o un perro. Por eso una vaca pasa verdadero terror y sufre una sensación de soledad si alguien le quita al ternero que está amamantando, porque está evolutivamente diseñada para vivir en grupo y alimentar a su descendencia. Para eso no se necesita ningún tipo de coeficiente de inteligencia ni lenguaje humano. Es algo que sientes.

Humanopolio

Los animales se parecen a nosotros no solo en la manera de experimentar el dolor y el estrés, sino en muchas otras áreas. Aunque nos hayamos erigido en dueños y señores del reino animal, en realidad nos diferenciamos tan poco de los animales que, según los científicos, no hay debate posible: los humanos también somos animales, punto. Salvo que sí hay un debate al respecto. Una discusión interpretada de manera provocadoramente lenta y sucia que tiene lugar desde el siglo XIX, cuando Charles Darwin demostró con su teoría de la evolución que es imposible trazar una línea entre humanos y animales.

Desde entonces, docenas de científicos han intentado recuperar el monopolio de la humanidad. Primero, en la línea de Descartes, dijeron durante mucho tiempo que los animales no podían sentir. Después, que no podían reflexionar sobre sus

sentimientos y comportamiento. Luego afirmaron que los animales no podían pensar en sus propios pensamientos (metacognición, en lenguaje técnico). Más tarde, que tal vez tuvieran capacidad de metacognición, pero no de pensamiento moral. A continuación, que no podían pensar en el futuro o el pasado. No tenían libre albedrío, ni lenguaje, ni inteligencia ni emociones profundas (como arrepentimiento, culpabilidad o vergüenza). No podían utilizar herramientas; carecían del concepto del tiempo, tampoco tenían autoconciencia y no podían reconocerse a sí mismos.

Una y otra vez, estas ideas fueron convincentemente refutadas por investigadores especializados en animales. Los seres humanos ocupan un lugar especial, tal y como los biólogos y psicólogos del desarrollo han demostrado en repetidas ocasiones, pero uno que no está por encima del reino animal, sino en un punto intermedio. Es cierto que somos unos animales con talentos especiales, pero todos los animales tienen los suyos. Los humanos son animales, pero los animales no son humanos. Cada especie animal se desarrolló de modo que pudiera sobrevivir en su entorno concreto. Muchos animales son superiores a nosotros en términos de capacidad visual, olfato, habilidad para nadar, velocidad, resistencia, fuerza, tolerancia a bajas o altas temperaturas, sociabilidad y otras cosas en las que ellos —y no nosotros— han tenido que ser muy buenos para poder sobrevivir, y ahora se sabe que, literalmente, todos los rasgos que originalmente se consideraban propios de los humanos también se dan en el reino animal.

El autorreconocimiento se ha demostrado en humanos, grandes simios, delfines, elefantes, cerdos, urracas y otros córvidos, e incluso en hormigas. Los niños humanos desarrollan esta conciencia hacia los dos años. Los perros se

pegan a sus dueños o a otros seres. Esto, según estudios recientes, demuestra que los perros poseen una percepción de sí mismos y su entorno similar a la de un niño humano. La empatía —la capacidad de ponerse en el lugar del otro— también aparece entre diversos tipos de mamíferos, como monos, delfines y ratas. Esta capacidad de empatizar permite que las ratas que no se conocen se pongan en peligro o renuncien a una recompensa, aunque ello suponga sufrir dolor (dato curioso: en estudios de comportamiento con ratas, la recompensa suele ser el chocolate, ya que, al igual que los humanos, las ratas también son muy golosas). Su capacidad de empatía también se demostró en estudios en que se las situaba cerca de otras ratas a las que se había encerrado en una jaula y aprendieron tanto a liberar a esas ratas como a encontrar un modo de obtener un delicioso premio de chocolate. Con frecuencia lo primero que hacían era liberar a la otra rata, y solo entonces iban a por el chocolate. La mitad de ellas incluso lo compartió con la rata recién liberada.

Un dato bastante menos divertido sobre las ratas es que son el animal más ampliamente utilizado en los experimentos de laboratorio. Según la profesora de toxicología y metabolización de medicamentos Geny Groothuis, que forma parte del conjunto de científicos que tratan de desarrollar alternativas de experimentación sin animales, ello se debe a que la gente no las considera adorables y mimosas: los perros no son más listos o afables *per se*, pero «su factor mimos es mucho más elevado».

Todos los animales usan herramientas: monos, pájaros, peces y pulpos.

Los monos poseen un concepto del tiempo y son capaces de hacer planes para un mismo día o para el día siguiente. Se levantan temprano si saben que tienen que competir por un

buen desayuno y recogen piedras si saben que serán útiles para cierta tarea en un lugar diferente horas después.

Elefantes, cetáceos y cuervos lamentan la muerte y llevan a cabo minuciosos rituales de luto.

Es evidente que un cierto nivel de inteligencia, en ocasiones una inteligencia sorprendentemente elevada, puede hallarse en ciertos animales, incluso en las sepias. Y lo mismo sucede con el lenguaje. Por supuesto, los animales no se hablan entre sí como los humanos, pero aun así tienen su propio lenguaje —o al menos un lenguaje que no podemos comprender—. Los gorilas pueden contar historias de su pasado usando su particular lenguaje de signos; los perrillos de la pradera y las sepias parecer emplear una gramática de silbidos, mientras que a los murciélagos les gusta cotillear. El hecho de que ellos no puedan comprendernos, al igual que nosotros no somos capaces de comprenderlos a ellos, no significa automáticamente que nuestras *inteligencias* estén a diferentes niveles: sencillamente, son distintas. Cuando escuchamos hablar a una persona de otro país en su lengua no pensamos automáticamente que es más estúpida que nosotros, ¿verdad?

Aunque todas las ilusiones de superioridad de la humanidad que se han fomentado durante siglos parecen ahora desmoronarse, aún existen algunas áreas en las que superamos a otras especies animales, como en la creación y experimentación con animales vivos.

Piensa en esto: ¡evolución, nos reímos en tu cara! Nosotros los humanos tenemos las mismas habilidades que Dios. Pero Él creó solo dos humanos y un jardín lleno de animales, mientras que nosotros creamos miles de millones de animales de granja y mascotas.

También conseguimos mejor puntuación en la capacidad de agresión. Bueno, sí, la naturaleza es cruel y los animales salvajes luchan entre sí, pero solo los humanos hemos desarrollado armas, tecnología, laboratorios y una serie de métodos injustos para capturar, torturar, utilizar y matar a otras especies animales. De todas las especies de mamíferos salvajes que han habitado alguna vez este planeta a lo largo de los últimos cuatro mil quinientos millones de años, solo queda una sexta parte. El resto ha perecido desde el nacimiento de los humanos. Una extinción masiva similar está ocurriendo ahora mismo en nuestros océanos: en 2017, solo sobrevivía una quinta parte de los mamíferos marinos que han existido desde que el hombre decidió que todo lo que había en los mares le pertenecía. De todos esos mamíferos marinos y terrestres que han desaparecido, la mitad se han extinguido en los cincuenta años previos a la escritura de este libro. Paul Falkowski, un reconocidísimo científico estadounidense, llamó a esto un «unicum» de la humanidad: nuestra capacidad de llevar sistemáticamente a la extinción a otras especies. Esos somos nosotros, colegas humanos.

Cecilia ante un tribunal

Steven Wise es un abogado estadounidense cuya organización, el Proyecto Derechos No Humanos, intenta ampliar los derechos humanos a los animales. No porque él crea que los animales son iguales que los humanos en todos los aspectos o que deberían tener los mismos derechos que nosotros, sino porque cree que al menos los abogados deberían alzarse en defensa de los animales que son maltratados por humanos. Sin embargo, no es posible, ya que a los animales se los considera herramientas y no una entidad jurídica.

Además, Wise intenta convencer a los jueces de que ciertos animales en ciertas circunstancias deberían protegerse como a una persona jurídica, del mismo modo que se puede otorgar protección legal como entidad jurídica a un edificio o una empresa. Se puede conceder esta protección incluso a un río [12] o una zona forestal: esto ya se ha hecho en América del Sur, Nueva Zelanda e India para proteger la naturaleza de los humanos que querían dañarla.

Durante todos los años que Wise ha realizado este trabajo, solo un gran simio, un chimpancé llamado Cecilia, ha obtenido el estatus de persona jurídica. Cecilia vivía en un recinto de hormigón de un zoo en Argentina donde apenas recibía cuidados, y ahora vive en un santuario especializado. Según la página web de Wise, ella está bien. Wise y sus colegas han conseguido el estatus de «persona no jurídica» para unos delfines de India [13] y su equipo trata ahora de hacer lo mismo por un elefante de Estados Unidos.

En las otras docenas de demandas que Wise y sus colegas abogados pro derechos de los animales han interpuesto los casos se desestimaron, y algunos jueces ni siquiera se molestaron en admitir el caso a trámite. Aun así, Wise está satisfecho. «Lo que estamos haciendo es revolucionario —me dijo en una entrevista telefónica en otoño de 2018—. Estamos en un momento de cambio radical de la ley. Los jueces todavía no se arriesgan, pero nos encontramos en un punto de inflexión. La demanda en la que Cecilia obtuvo su estatus puede ser ahora una fuente de inspiración para otros jueces. Este simio ha sido el primer animal en Estados Unidos en obtener derechos, pero no será el último.»

Además, parece que Wise y otros activistas están provocando un efecto tangible, que a menudo va mucho más allá de la sala de un tribunal. En 2005, un zoo de Detroit se

convirtió en el primero sin elefantes; en 2015, un juez de India obligó a un comerciante de aves a liberar a unos quinientos pájaros que mantenía en jaulas porque «los pájaros tienen el derecho fundamental de volar». En 2018, la Corte Suprema de India decretó que las nuevas granjas de aves ya no podían tener a los pollos y otros pájaros en jaulas pequeñas; [14] en 2019, dos ballenas beluga del Ocean World de Changfeng, en China, fueron trasladadas a un santuario en la costa sur de Islandia después de que el acuario anunciara que no volvería a tener delfines ni ballenas «por motivos éticos». [15]

En libros y artículos, Wise compara el lento ritmo al que en la actualidad está cambiando la ley referente a los animales al periodo histórico en que se modificaron las leyes relativas a la esclavitud. «En aquel entonces, la gente también decía que era imposible —afirmó—. Dijeron que nuestro sistema económico se vendría abajo y que tanto los ciudadanos como las empresas se arruinarían. Son exactamente los mismos argumentos que escuchamos ahora referidos a los derechos de los animales. Pero es inevitable que estos adquieran finalmente sus derechos.» ¿Una tarea difícil? Lo es, pero para Wise es tan sencillo como esto: «Los animales no se comunican en un lenguaje que los jueces puedan entender; así que, si no hablamos nosotros en su nombre, ¿quién va a hacerlo?».

Ciertamente, los animales no pueden hablar en lenguaje humano. Al menos no todavía.

Aléjate de mí

En 2018, Amazon estaba en proceso de desarrollo de un dispositivo que nos permitiría leer los pensamientos de los

animales. Esperaban tenerlo listo para lanzarlo al mercado en diez años: ya se anuncia en el catálogo online de la empresa. [16]

Coloca el dispositivo en la cabeza de tu perro y, al parecer, serás capaz de oírlo pensar en voz alta algo así: «Oh, sí, una caricia en la cabeza. Sí, por favor. ¡No pares! ¿Qué pasa con las caricias? ¿Qué es eso?, ¿comida? ¡Ha ido a la nevera! ¡Dios, no hay comida! Espera, espera, espera, mira, vas a ver qué truco hago, ¡dame algo de comer!». Muy divertido. Sin embargo, ponle el dispositivo a una vaca lechera y me imagino que diría más o menos esto: «Aléjate de mí. No toques eso. ¡Ay, eso duele! ¡Vete! ¡No! ¿Adónde llevas a mi hijo?». No es tan divertido.

No soy capaz de imaginar a los animales de granja o de laboratorio diciendo otra cosa que no sea algo así si se descubriese algún modo de traducir sus experiencias al lenguaje humano. ¿Qué otra cosa se podría esperar? ¿Que un ternero enjaulado se alegrase en realidad de no poder moverse todo el tiempo de acá para allá y cantase las alabanzas del granjero? ¿O que esos cerdos que se estresan increíblemente durante el transporte se pusiesen de acuerdo para cantar canciones juntos en la caja del camión?

Hace mucho tiempo que sabemos que tomamos decisiones que les causan un gran sufrimiento a los animales; pero, simplemente, no queremos verlo ni hablar de ello ni escucharlo. Al menos hasta que la tecnología nos obligue a hacerlo.

Sin embargo, dado que miles de millones de animales sufren dolor y miedo a diario porque legalmente lo permitimos, tal vez podamos llevar a cabo un difícil experimento mental: ¿cómo podemos vivir y comer de una manera que no explote o aniquile a otras especies? Es un

experimento mental difícil no solo porque significaría darle la vuelta a todo nuestro sistema económico, sino sobre todo porque nos obligaría a pensar en nosotros mismos de un modo diferente; a pensar en qué es un ser humano y qué es un animal no humano, en cómo serían entonces los derechos de los animales y qué diferencias habría al compararlos con los derechos humanos y en el significado de todas esas leyes en relación con las demás en una época en que los seres humanos hace mucho tiempo que dejaron de comportarse humanamente.

Te presento a los cíborgs

Estas grandes preguntas pueden resultar abrumadoras y, por tanto, un poco aterradoras. Pero no pensar en ellas y mantenernos anclados en nuestro actual sistema legislativo, en el que los humanos tienen derechos y otros animales no, es mucho más aterrador. Si nuestras leyes establecen que está permitido decidir sobre otros seres porque, según estas leyes, somos superiores a otras especies animales, eso significa que otros seres pueden decidir sobre nosotros si creen que nosotros estamos por debajo de ellos.

Esos otros seres ya están entre nosotros. En 1998, después de instalarse un chip de radio en el brazo, el profesor británico de cibernética Kevin Warwick se convirtió, según sus propias palabras, en el primer cíborg del mundo. Un cíborg es una combinación física de humano y máquina. Desde su operación, puede encender las luces de su oficina con solo chasquear los dedos y abrir puertas automáticamente a su paso porque estas pueden leer su identificación a distancia, y también es capaz de manipular una mano informatizada que esté en el otro extremo del mundo controlando los dedos con

sus pensamientos. Durante un tiempo incluso dejó que su esposa le controlase el cuerpo con el cerebro (ella también se ha convertido en cíborg).

La pareja está convencida de que muchas más personas tienen que «actualizarse» a sí mismas, y además rápido, antes de que nos superen los robots y los sistemas informáticos desarrollados por humanos, que podrían convertirse en nuestros superiores en cualquier momento. Neil Harbisson, un artista que reside en Nueva York, siguió el consejo de Warwick: lleva un ojo cibernético —un sensor de color— que traduce los colores a sonidos, lo que le permite hacer algo que tú y yo no podemos hacer: escuchar colores. Si acude a hacerse el pasaporte, se le permite llevar el ciberojo en la cabeza para la foto. Reconocimiento de sus ciberderechos o algo parecido, dice Harbisson.

Lo que significa ser humano es algo que cambia constantemente. Y la ley cambiará también. Hoy a los humanos con un color de piel más oscuro se los reconoce como personas, pero hace un par de generaciones no era así. En los Países Bajos, alguien que nazca con pene pero que no sienta que es un hombre ni tampoco una mujer ahora puede identificarse con un tercer género, algo que no era posible antes de 2016. Los ríos y los bosques tropicales han sido reconocidos recientemente como objetos con un valor intrínseco, y tienen el derecho a que se los proteja contra cualquiera que pretenda dañarlos.

En un futuro, parece que los cíborgs obtendrán derechos humanos y los animales derechos no humanos. Cómo serán esos derechos y cuánto tiempo se necesitará para implementarlos dependerá de las autoridades que dejemos que decidan nuestra historia en ese momento. Decidirán qué investigaciones serán necesarias, qué sufrimiento se

considerará *razonable* y hasta qué punto el sufrimiento de otro ser estará por encima de nuestros intereses. Ahora los cambios en la ley suceden muy lentamente, pero nuestro comportamiento puede modificarse de un día para otro, al igual que el mundo. En el próximo capítulo verás cómo las catástrofes globales relacionadas con el clima se pueden evitar en el último minuto, siempre que un grupo muy reducido de personas se ponga en marcha.

8

HIELO QUE SE DERRITE, DIQUES QUE SE ROMPEN

El barro se pegaba a mis chanclas. Tenía los pies marrones por la suciedad y la basura. Me recosté en el muro, aún caliente donde le había estado dando el sol. Si estiraba el cuello, podía ver la parte alta del muro, unos cuarenta centímetros por encima de mí. Justo detrás estaba el mar de Java. El muro separaba el agua del suburbio de Indonesia donde me encontraba haciendo trabajo de campo. Cada vez que iba allí me subía a lo alto; a un lado, junto a mis pies, estaba el mar. Si me ponía de puntillas encima de la piedra podía tocar el agua. Al otro lado, casi dos metros más abajo, se extendía el barrio de chabolas. Muhammad, un pescador, vivía allí con sus dos hijos pequeños y su encantadora esposa, que siempre cocinaba espinacas de agua para mí cuando aparecía por allí porque sabía que me encantaban, en una casa que habían construido con sus propias manos. ¿Qué había detrás? Más casas, más chabolas, más niños y más adultos. A mí me parecía que el muro era demasiado fino para la noble tarea de proteger a la gente de la subida del nivel del mar: podía permanecer en lo alto con los pies juntos. «Se está desmoronando —me contó Muhammad—. La última vez que hubo temporal, parte del

dique se rompió y el agua entró con tanta fuerza que la casa se derrumbó.» Toda la familia sobrevivió, pero la esposa de Muhammad se cayó y se rompió un brazo, y todo lo que tenían se lo llevó el agua.

No es exactamente el lugar en el que una querría vivir. En 2014, los expertos advirtieron de que Yakarta, la capital de Indonesia y una metrópolis en la que residen más de diez millones de personas, sería una de las primeras ciudades en desaparecer bajo el agua como resultado del cambio climático. Estuve un año viviendo allí para documentarme sobre los efectos de estos cambios en el clima sobre los ciudadanos más menesterosos del planeta, y me alojé en uno de los distritos chabolistas más pobres y propensos a las inundaciones de la orilla del río, en una casa hecha de madera, barro y metal corrugado. No había agua corriente: para cocinar y lavar tenía que ir a sacar el agua de un pozo. A veces disponíamos de electricidad, aunque apenas duraba un rato. Cuando el nivel del agua del río subía mucho, los generadores dejaban de funcionar y todo quedaba de pronto sumido en la oscuridad.

Para mí y otros residentes era habitual tener que salir corriendo para subirnos a los tejados mientras el agua del río, que estaba increíblemente sucia, se colaba en nuestros salones. Las calles se anegaban y los jóvenes remaban por el vecindario en botes de goma para rescatar a los ancianos y enfermos de sus casas. Por lo que a mí respecta, las ocasiones en que me tocó vivir las inundaciones fueron bastante angustiosas, pero para aquellos que ya llevaban tiempo residiendo allí era algo normal. Los barrios más baratos de la ciudad se encontraban cerca del río o del mar, y eran zonas que se inundaban muchas veces al cabo del año. Sus habitantes estaban hartos, porque el agua, cada vez que se llevaba por delante sus escasas pertenencias, los convertía en ciudadanos

más pobres: el sofá para el que habían estado ahorrando, los uniformes del colegio de los niños, el dinero para la universidad escondido bajo el colchón; sus negocios, sus provisiones de arroz, sus pollos… Lo único que quedaba en el suelo de sus casas autoconstruidas era una gruesa capa de fango llena de bacterias y otras cosas asquerosas. Y daba igual lo mucho que fregasen las casas y las calles después de cada inundación, la gente enfermaba o moría y los niños sufrían extraños síntomas: diarrea, eczema, dificultades respiratorias, punzantes dolores de cabeza y náuseas… Estas personas no tenían dinero para ir al hospital, así que no sabían qué les pasaba, ni siquiera de qué habían fallecido. Tenían sus sospechas, por supuesto. Algo tenían que ver las numerosas fábricas de Yakarta que vertían sus productos químicos a los ríos de la ciudad o la basura que mucha gente arrojaba en las acequias públicas, ya que no existía un sistema de recogida de residuos.

Muhammad vivía con su familia en la costa de Yakarta —a una hora más o menos de donde yo me alojaba mientras hacía el trabajo de campo sobre el futuro de los cambios en el clima — junto con otras docenas de familias de pescadores a las que visité en alguna ocasión. Al igual que mis vecinos, ellos también vivían asediados por las inundaciones, y las de esa parte de la ciudad eran cada vez más importantes. Después de cada inundación, unos trabajadores escuálidos acudían a hacer el trabajo duro, reparando y levantando el dique por una miseria. Sus torsos brillaban a causa del sudor, y los huecos que tenían en las dentaduras eran tan grandes que les servían para encajar el cigarrillo en ellos. Acarreaban ladrillos rotos, los vertían sobre una capa de cemento fresco y se despedían de los residentes anunciando: «De momento volvéis a estar seguros, ¡hasta la próxima!».

No hubieron de esperar mucho hasta la siguiente ocasión. Durante el tiempo que yo estuve allí, la gente de Yakarta vivía bajo la amenaza de un fenómeno por el que los holandeses y otros millones de personas en áreas bajas del mundo también se sentirán pronto amenazados. Cuando el agua del mar comenzó a calentarse en las últimas cuatro décadas, empezó a extenderse. Los niveles del mar están ascendiendo mucho más rápido a causa de ello, y superan el aumento del nivel del mar debido al deshielo de los polos, lo que a su vez incrementa la probabilidad global de inundaciones. Entre 1900 y 2010, el nivel del mar ha subido más de dieciocho centímetros; el Grupo Intergubernamental de Expertos sobre Cambio Climático (IPCC, en inglés) prevé un nuevo incremento de entre cuarenta y cuatro y setenta y cuatro centímetros hasta 2100. Se trata de una estimación conservadora. El reputado científico del clima James Hansen y otros colegas suyos pronosticaron en 2015 que el nivel del mar habrá aumentado «varios metros» a finales de siglo. [1] Según investigadores de la NASA, las emisiones de gas de efecto invernadero serán las responsables de un incremento de los niveles del mar de al menos 2,75 metros. Aunque los científicos ofrecieron una solución que podía prevenir la crisis climática justo a tiempo, este mensaje no ha conseguido llegar a la mayoría de los consumidores. Durante mucho tiempo, tampoco me llegó a mí.

El mensaje perdido

Sí, sí, claro.

Eso es imposible.

Me parece que se está simplificando un poco.

Es completamente exagerado.

Estos fueron algunos de los pensamientos que se me pasaron por la cabeza cuando comencé a leer un reportaje sobre el impacto de la comida en el clima hace un par de años. Las cifras que estaba leyendo me dejaron tan perpleja que durante las primeras semanas de mi investigación pensé honestamente que eran, recurriendo a las palabras de cierto presidente de Estados Unidos, *fake news*, noticias falsas.

Dejé los reportajes.

Los recuperé.

Volví a dejarlos.

Decidí enviar un email a los científicos que los habían escrito. «Estimado/a señor/a —empezaba—. ¿Se trata tal vez de una errata? ¿De una simplificación para que el lector pueda entender mejor la cuestión? ¿O quizá es que se me escapa algo y no comprendo lo que quiere decir?» No había error alguno en lo escrito, y mi interpretación de los datos era absolutamente correcta. Entonces empecé a preguntarme si no sería todo mentira. ¿No será que estos activistas están haciéndose pasar por científicos imparciales y exagerando deliberadamente con intención de atemorizar a los lectores o a los políticos para que impulsen determinada agenda de actuaciones?

Al parecer, no. En tal caso habría montones de activistas trabajando para muchas universidades distintas y desde diferentes lugares del mundo, aunando esfuerzos en favor de algún tipo de plan secreto. Todos sus reportajes contenían mensajes similares. Estos mensajes podían dividirse a grandes rasgos en cuatro categorías:

1. El cambio climático es natural y normal. Este no lo es

El cambio climático es un tema candente para todos nosotros en el siglo XXI, pero, para la Tierra, es la misma historia de siempre. La alternancia entre periodos más fríos y más calurosos se produce como consecuencia de los cambios en la cantidad de gases de efecto invernadero de la atmósfera que absorben ese calor, así como de los cambios en la escala a la que los rayos del sol se reflejan en la superficie de la Tierra. Estos periodos se alternan cada cien mil años, aproximadamente, y solían deberse a circunstancias naturales: de hecho, no existían otras posibles causas, ya que los humanos no hemos estado presentes en la mayoría de estos acontecimientos climáticos. Pero, aunque el cambio climático es normal, la velocidad a la que este se ha producido durante los últimos años no lo es. Desde el final de la última glaciación (es decir, durante los últimos diez mil años), las temperaturas globales han permanecido relativamente estables, pero desde 1880 han aumentado 0,8 grados. La concentración de CO_2 en la atmósfera se ha incrementado un cuarenta por ciento entre 1850 y 2018. Más rápido que nunca.

2. El cambio climático es un hecho; las catástrofes climáticas son una opción

El aumento de la temperatura depende del incremento de la cantidad de CO_2 en el aire. Según los científicos del IPCC, existe una gran probabilidad de que el calentamiento global se mantenga por debajo de dos grados si la cantidad de gases de efecto invernadero se estabiliza en 450 partes de CO_2 por millón de partes de aire. En enero de 2020, era de 415, en cuyo caso los niveles del mar se elevarían más de noventa centímetros cada cien años, lo cual causaría algunos problemas en ciertos lugares pero no una catástrofe global. Lo malo es

que va a ser imposible mantenerlo por debajo de 450 si no cambiamos radicalmente nuestro comportamiento.

Se estima que en 2050 la Tierra tendrá una población de unos nueve mil millones de personas. Si toda esa gente vive y se alimenta del modo en que lo está haciendo actualmente en Occidente, estamos jodidos. Prácticamente todos los científicos coinciden en que semejante escenario conduciría a desastres naturales más extremos, que causarían millones de refugiados climáticos, heridos y muertos, así como un incremento de los niveles de hambre, sed, sequía, hambruna, pobreza y conflictos armados. El coste y la devastación que esto supondría serían comparables a los de las guerras mundiales y la depresión económica de la primera mitad del siglo XX. El calor en las ciudades se haría insoportable y, según las previsiones que consultes, ciudades como Londres, Nueva York y Ámsterdam acabarían sumergidas. Según los investigadores de Global Challenges Foundation y del Future of Humanity Institute, existe un cinco por ciento de probabilidad de que cambios como estos sean irreversibles: desencadenarían una serie de acontecimientos que no podrían rectificarse y que, en última instancia, conducirían a la desaparición de la humanidad.

3. Una gran parte de los cambios actuales en el clima es consecuencia de la industria de la carne y los lácteos

El motivo de este rápido incremento en la cantidad de gases de efecto invernadero es triple: la Revolución industrial, que comenzó a finales del siglo XVIII; la invención del motor de combustión en 1867 y la quema de combustibles fósiles a gran escala; y, finalmente, el aumento de la ganadería industrial. En el siglo XXI, las industrias de la carne y los lácteos son las que

han tenido un impacto más severo en el medioambiente debido a la erosión de grandes praderas a causa del sobrepastoreo, la creciente escasez y contaminación del agua, la pérdida de biodiversidad y la deforestación como resultado de la expansión de las tierras de cultivo. En 2019 la agricultura ocupaba casi el treinta y cinco por ciento de la superficie de la Tierra, y tres cuartos de ese porcentaje se empleaban para la ganadería, tanto para el propio ganado como para su alimentación. Los árboles se talan masivamente para plantar soja, maíz y otros cultivos en el terreno liberado: en 2018 se destruyeron dieciséis millones de hectáreas de bosque (el área equivalente a unas dos veces el tamaño de Carolina del Sur), cuya deforestación liberó gran cantidad de CO_2 contenido. Esta emisión de gases de efecto invernadero, causada por la industria agropecuaria, fue mucho mayor que la proveniente de la conducción de vehículos o de los vuelos comerciales, y también mayor que la del impacto que genera la industria textil.

4. La manera más efectiva de combatir el cambio climático es hacerse vegano

En 2017, un grupo de mil quinientos científicos de ciento ochenta y cuatro países pidió a la gente que siguiese una dieta vegana. Su mensaje: la alimentación a partir de vegetales podría salvar el mundo. Si hay algo que cada individuo en particular puede hacer para prevenir el peor escenario posible —dijeron los científicos— es esto: evitar comer carne y lácteos lo máximo posible. Punto. Otras medidas que los ciudadanos podrían adoptar y que tendrían un gran impacto, como comprar menos y viajar menos en avión, estaban por detrás de aquella.

Los buenos tiempos del pasado

Ahí estaba, negro sobre blanco. En todos y cada uno de los informes. Pero ni siquiera así la idea de que hay una sola cosa que podemos hacer, y que tenemos que hacer *ahora*, parece hacer mella entre la gente. No el 1 de enero, cuando nos sentimos llenos de buenas intenciones, no dentro de cinco años, cuando los niños se hayan ido de casa y por fin tengamos tiempo de experimentar con nuevas recetas, y no cuando el queso vegano tenga exactamente el mismo sabor que un bocado de Old Amsterdam, que te tomas con una pizca de mostaza y una copa de vino tinto, sino *ahora*. Ahora mismo. De lo contrario, el mundo como lo conocemos pronto dejará de existir.

De lo contrario, pronto podrás tener a los ocho traumatizados miembros de una familia de refugiados climáticos durmiendo en un colchón de aire en tu casa (habrá muchos y a algún sitio tendrán que ir). De lo contrario, hará tanto calor en la ciudad en la que vives que, aparte de preocuparte por todos esos refugiados climáticos, tendrás que salir al menos tres veces al día con un bidón de agua y llevárselo a tus vecinos ancianos para que puedan sobrevivir. De lo contrario, es más que probable que tú y tu pareja discutáis cada vez más por culpa de todo esto. De lo contrario, el número de divorcios difíciles comenzará a aumentar acusadamente, así como el número de ataques a los refugiados climáticos, a los que se acusará cada vez más —y sin tapujos — de la crisis económica. De lo contrario, no es descabellado imaginar un escenario en que emerja un político proponiendo que todos esos recién llegados tengan que devolver el ingente gasto sanitario que requieren de este país mediante un trabajo obligatorio (y no remunerado) destinado a construir un dique

en el mar. Entonces pensarás en los buenos tiempos del pasado, cuando el desastre climático era todavía una opción y no una conclusión previsible.

Pasó mucho tiempo antes de que el meollo de los mensajes de estos científicos calara en mí, o en mis amigos, mi familia, la mayoría de los periodistas, la mayoría de los compañeros investigadores y, también, la mayoría de los políticos. Sí, algo estaba ocurriendo con el cambio climático, algo en ciertos lugares remotos del mundo donde siempre habíamos querido ir de vacaciones alguna vez, eso sí lo sabíamos. Habíamos oído o leído tanto sobre ese asunto que pasábamos la página con un suspiro al ver la enésima foto de gente en Bangladés o Indonesia sufriendo otra inundación. Hacíamos chistes malos sobre la posibilidad de que mejorara el típico otoño húmedo y gris del norte de Europa. «¿Cambio climático? ¡Sí, por favor! —exclamábamos—. ¡Podremos soportar un clima un poco más cálido!» Pero estábamos lejos de darnos cuenta de que el sistema de producción de alimentos que habíamos desarrollado era el gran motor del cambio climático y de que una dieta vegetariana podía evitar que ese cambio fuese tan catastrófico.

El efecto del ciervo deslumbrado por los faros

No vayas a pensar ahora que la gente va a empezar a comer de diferente manera porque «el fin está cerca». Noticia de última hora: el mundo va a estar perfectamente bien. No es la Tierra, sino sus habitantes los que morirán si no empezamos a vivir de un modo diferente inmediatamente. En el libro *El mundo sin nosotros* leí exquisitas descripciones de maleza trepando por las paredes de casas abandonadas, atravesándolas y ocupando cada rincón y cada grieta vacía: el autor observó este

fenómeno en lugares deshabitados de todo el mundo, como en pueblos abandonados a causa de conflictos armados. En esos lugares, reinaba la maleza, las casas estaban derruidas, los animales las habían convertido en sus hogares, los bosques talados habían vuelto a crecer y la calidad del aire había mejorado. Devoré la primera parte del libro, pero luego me aburrí. Cuando llevaba leídas doscientas páginas capté el mensaje: en esos lugares abandonados por todo el mundo que describía el libro, no se echaba de menos a los humanos. *Nosotros* necesitamos a la naturaleza para sobrevivir, pero la naturaleza no nos necesita.

En definitiva, no podemos vivir sin el oxígeno que producen las plantas ni sin la tierra en la que sembramos nuestros cultivos. Por tanto, creo que mucha gente preferirá que el planeta se conserve en buen estado porque necesitamos que así sea por nuestra propia supervivencia, por la de nuestros hijos y por la de los hijos de nuestros hijos. Esto lo sabemos de un modo racional; lo sentimos muy dentro de nosotros. Numerosos estudios han demostrado que nuestros corazones laten más despacio cuando estamos en contacto con la naturaleza; incluso nos sentimos más relajados con solo mirar un cuadro de un bosque, una playa o una hermosa flor. Por tanto, deberíamos esforzarnos en tratar a la Tierra de una manera más respetuosa, pero los mensajes amenazadores sobre el cambio climático que vemos en los periódicos o la televisión tienen un efecto paralizante sobre nosotros. Lo que leemos es difícil de aceptar. Es demasiado, demasiado grande, demasiado complicado para que podamos extraer una conclusión. Dicho de otro modo: la luz es demasiado brillante, nos dificulta la visión y no podemos ver adónde tenemos que dirigirnos, así que cerramos los ojos con fuerza y nos

quedamos paralizados, esperando lo que se nos viene encima como un ciervo aterrorizado en mitad de una carretera.

Desacuerdo científico

Hay algo más que, sin duda, ha contribuido a que ignoremos el consejo de los científicos del clima, y es que los expertos aún están debatiendo acerca de cuántos productos animales menos deberíamos producir para prevenir los desastres climáticos. Una corriente de pensamiento afirma que deberíamos dejar de comer carne y lácteos completamente; la otra es que todavía podemos seguir comiendo una pequeña cantidad de carne, mantequilla, queso y huevos. Es decir, seguimos esperando a que los expertos lleguen finalmente a una conclusión un poco más esclarecedora y coherente, preferiblemente empleando un lenguaje que la gente sin títulos de especialización científica también pueda entender.

En resumidas cuentas: no hay ninguna.

No porque los científicos discrepen sobre la idea de que las industrias de la carne y los lácteos tengan un impacto sin parangón en el medioambiente: este hecho es innegable. La confusión se debe al énfasis que se pone en los diferentes aspectos de la influencia que estas industrias ejercen en el entorno. Algunos se fijan en las emisiones, mientras que otros consideran más provechoso centrarse en cómo salvar la mayor cantidad de tierra posible. Según un grupo de científicos, esto último funcionaría mejor en un sistema agrícola diversificado en el que un pequeño número de granjas pudiera recoger todos los residuos que generamos, consumirlos y convertirlos en combustible o abono. Se liberaría más tierra recurriendo a un

sistema de reutilización, con ganadería a pequeña escala, que con un sistema agrícola totalmente vegetal.

Pero otros científicos sugieren que incluso un sistema relativamente pequeño de ganadería puede originar enormes problemas medioambientales. Los rumiantes continuarán expulsando metano, un gas de efecto invernadero, tanto si comen vegetales de residuo como si estos se cultivan especialmente para ellos, y por tanto no habrá diferencia en lo que a emisiones se refiere. Habrá que alimentar a cerdos y pollos, transportarlos y sacrificarlos, y todo ello contribuye a las emisiones de gases nocivos.

Por otro lado, no podemos olvidar los hechos que demuestran sin ninguna duda que los animales son una fuente de proteínas extraordinariamente ineficaz. Tan ineficaz como un adaptador roto en un enchufe.

El adaptador roto

Para comprender esta metáfora, primero tienes que entender cómo funcionan las proteínas: son cadenas de aminoácidos (es útil imaginar un collar de cuentas). Existen unos veinte aminoácidos distintos, y la forma y estructura de una proteína las determinan los aminoácidos que contiene y en qué orden están *ensartados*. Los humanos y otros animales no pueden construir todos los aminoácidos por sí mismos: tenemos que obtener algunos de ellos de la comida. Estos están presentes en los vegetales verdes, que pueden construir sus propios aminoácidos, o en otras proteínas de origen vegetal, como cereales o legumbres. Pero también pueden proceder de un animal que haya comido antes estas fuentes de proteínas vegetales. Ese animal convertirá esos aminoácidos en

proteínas, que posteriormente se pueden extraer de su carne, leche o huevos.

Los animales, por tanto, funcionan como una especie de adaptador, como esos que utilizas cuando te vas de vacaciones a un país donde los enchufes tienen tres agujeros en lugar de dos. Para que tu aparato obtenga la corriente que necesita, insertas un adaptador especial en el enchufe. En principio se trata de un sistema bien pensado. En el caso de la comida, en cambio, este adaptador no es tan bueno, en particular porque los animales no convierten toda la comida que ingieren en proteínas. De hecho, necesitan cierta cantidad de estas para poder crecer, respirar y moverse; solo el excedente permanece en sus cuerpos.

Pongamos por caso que alimento a una gallina con un gran puñado de cereales y aguardo a que ponga un huevo con el que preparar una deliciosa tortilla. Ese periodo que hay entre alimentarse y la puesta, de cereal a gallina y de esta a huevo, implica un proceso digestivo en el cual se pierde alrededor del cuarenta por ciento de las proteínas. Por tanto, habría sido mucho más eficiente que me hubiese comido el propio cereal, ya que, al hacerlo, habría absorbido todas las proteínas de una vez. No obstante, las gallinas son adaptadores de proteínas relativamente eficientes si se comparan con otros animales de granja: de las proteínas que consume una vaca, el noventa y seis por ciento se pierde en ese mismo proceso.

No solo consumimos proteínas de forma relativamente indirecta, sino también ácidos grasos como el omega-3. Esto ocurre, sobre todo, al ingerir productos procedentes del mar; por ejemplo, las autoridades sanitarias recomiendan un consumo regular de pescado porque contiene omega-3, en concreto el aceite de pescado. Desde luego es cierto que el omega-3 es bueno para los humanos. Posee efecto

antiinflamatorio, es extremadamente importante para llevar a cabo varias funciones cerebrales y reduce la probabilidad de enfermar por ciertos tipos de cáncer, depresión, artritis, reúma y demencia. Con la salvedad de que el pescado no fabrica su propio omega-3. Lo tiene en su cuerpo porque los peces se alimentan de algas, que a su vez producen omega-3. Haríamos mejor en obtenerlo comiendo eso en lugar de recurrir como primera opción al pescado.

Dado que hemos pasado mucho tiempo creyendo que solo los productos animales contienen proteínas, y dado que la mayoría de la gente está convencida de que necesitamos más proteínas de las que en realidad son necesarias (según la OMS, los europeos occidentales toman, de media, aproximadamente el doble de proteína de la que necesita, de media, el ser humano; los africanos occidentales toman menos, pero aun así más de la media de la que requieren los humanos), la humanidad ha desarrollado un increíblemente ineficaz y, en realidad, ilógico sistema alimentario. En 2018, los productos cárnicos y los lácteos nos proporcionaron solo el dieciocho por ciento de las calorías y el treinta y siete por ciento de las proteínas que consumimos, mientras que estas industrias utilizan el ochenta y tres por ciento de todos los terrenos agrícolas y fueron responsables del sesenta por ciento de los gases de efecto invernadero que emitió la agricultura.

Y ESTE ES EL FINAL

El economista especializado en terrenos agrícolas Joseph Poore, del Departamento de Zoología de la Universidad de Oxford, estaba harto de debates y discusiones científicas y quería aclarar las cosas de una vez por todas. Junto con su colega suizo Thomas Nemecek, llevó a cabo el estudio más

amplio sobre alimentación y cambio climático que se había hecho hasta la fecha. Para ello estudió treinta y ocho mil setecientas granjas de todo el mundo y más del noventa por ciento de toda la comida que consumía en ese momento la población de la Tierra. Su conclusión, que se publicó en la revista *Science* en 2018, estableció que «evitar los productos animales proporcionaba más ventajas para el medioambiente que cualquier otra cosa que se pudiera hacer por el planeta».

Los resultados de esta investigación fueron tan impactantes que Poore se hizo vegano inmediatamente y comenzó a animar a la gente a que también lo hiciese. Si todo el mundo dejase de consumir carne y lácteos ahora mismo, la producción de gases de efecto invernadero descendería a la mitad y la escasez de agua y la acidificación del suelo se reducirían lo suficiente como para evitar la peor catástrofe climática posible.

Según Poore, hacerse solamente vegetariano, es decir, eliminar la carne de tu dieta pero sin dejar de consumir huevos y lácteos, no es suficiente: las emisiones de la industria del queso, por ejemplo, son comparables a las del sector de las aves y el cerdo. Hacerse pescetariano, es decir, eliminar la carne pero seguir comiendo pescado, tampoco sería suficiente: la cantidad de metano que se genera en las piscifactorías es con frecuencia más elevada que la de la ganadería, y el setenta por ciento del plástico hallado en el océano Pacífico es residuo de la industria pesquera. [2] Una dieta de origen vegetal asegura más beneficios para el medioambiente que los productos cárnicos o lácteos mal llamados «sostenibles», porque estos no son en absoluto respetuosos con el medioambiente si se comparan con los productos de origen vegetal. La «carne de vacuno alimentado con pasto» aparece a menudo en las cartas de los restaurantes que se presentan como establecimientos comprometidos con el medioambiente, pero en realidad es

responsable de seis veces más emisiones de gases de efecto invernadero y necesita treinta y seis veces más tierra que las proteínas de origen vegetal (como guisantes y alubias), que ofrecen la misma cantidad de nutrientes. Poore calculó que incluso los productos animales más sostenibles son doce veces más contaminantes que un producto de origen vegetal que genere emisiones relativamente abundantes debido a factores como el transporte (como en el caso de los aguacates o la soja, por ejemplo). [3]

Su análisis se sostenía y era convincente. Incluso los más acérrimos partidarios del sistema de reutilización de terrenos agrícolas lo admitieron, aunque a regañadientes y solo en las notas a pie de página de sus artículos: una dieta vegana ofrece muchas más ventajas para el medioambiente, e incluso los productos animales más sostenibles hacen un uso menos eficiente de la tierra que cuando nos limitamos a sembrar directamente en ella proteínas vegetales comestibles para el consumo humano. Este argumento, ya asentado en círculos científicos, no llegó a las noticias hasta que Naciones Unidas difundió un informe en el que confirmaba las conclusiones de Poore. De repente, los periódicos publicaron titulares sobre que el veganismo iba a salvar el mundo, [4] y en las páginas web de noticias circularon declaraciones urgentes en las que se afirmaba que «una transición global hacia una dieta vegana es crucial para salvar al mundo del hambre, la escasez de energía y el peor impacto del cambio climático». [5] O este otro: «Los efectos de la agricultura seguirán aumentando porque la población global está aumentando y comerá más animales… Una sustancial reducción de los efectos sobre el medioambiente solo es posible mediante un cambio sustancial en la dieta en todo el mundo, eliminando los productos animales».

No es justo

Es tremendamente injusto que los residentes de los barrios marginales de Yakarta y otros países menos desarrollados sean los más amenazados por los efectos del cambio climático, ya que, en términos relativos, ellos apenas contribuyen a las emisiones de CO_2. La causa principal de sus problemas son los habitantes relativamente ricos del planeta, la mayoría de los cuales reside en áreas que aún están secas y son cómodas y seguras (habitantes de este planeta que utilizan más energía que ellos, que vuelan más a menudo y que tienen una mayor participación en las industrias globales de la carne y los lácteos).

En las últimas décadas, los Países Bajos, por ejemplo, han importado gran cantidad de ganado. Las industrias más importantes surgieron por primera vez en Europa y Norteamérica, y, desde los inicios de la Revolución industrial, las emisiones de CO_2 de Europa han sido prácticamente las mismas que las de Asia, a pesar de que Europa tiene setecientos cuarenta millones de habitantes, muchos menos que los más de cuatro mil millones de Asia. Los europeos consumen mucho más que los asiáticos, por lo que sería justo que Europa (y el resto de Occidente) asumiese el liderazgo y comenzase a comer vegetariano masivamente, ya que tenemos la oportunidad de hacerlo. Es la responsabilidad que conlleva vivir en países prósperos, productores de metano y emisores de gases de efecto invernadero.

La razón de que no hayamos atendido de inmediato (y en masa) las sentidas peticiones de los científicos como Poore se debe en parte al hecho de que preferimos holgazanear a estar cansados, y cambiar viejos hábitos requiere mucho esfuerzo. Pero se debe aún más a que nos encanta apuntar con el dedo a

otros países y personas: si ellos no empiezan también a comer menos productos animales, seguramente no tiene sentido que nosotros lo hagamos aquí, ¿no? Pero este argumento no solo es débil, sino que no tiene ningún sentido.

No me malinterpretes: una transición dietética global también es absolutamente irreal. Si vives en una zona pobre o relativamente aislada del mundo, no tendrás acceso a alternativas vegetales asequibles. Incluso en países ricos como Estados Unidos existen los llamados «desiertos alimentarios», donde viven las familias más pobres del país y los productos de origen vegetal son difíciles de conseguir, pero en cambio puedes encontrar casi medio kilo de nuggets de pollo por un par de dólares en un autoservicio de comida rápida. Todas estas personas no van a pasarse espontáneamente a las salchichas de algas; tienen cosas más importantes en las que pensar. También están las economías emergentes, como China, donde pese a que los alimentos vegetales son fáciles de conseguir, la producción de carne ha aumentado rápidamente en los últimos años. El motivo es el incremento de la población, junto con el estatus de la carne como producto de lujo asociado a la riqueza de Occidente. Hasta hace poco tiempo, la carne era un producto que no estaba al alcance del consumidor chino medio. Si la pides en un restaurante, demuestras que has conseguido ser alguien en la vida. En 2014, los estadounidenses consumieron una media de ciento veinte kilos de carne por persona y año; los holandeses, noventa kilos, y los chinos, sesenta y dos. [6] Además, algunos científicos señalan que la población de China y otros países donde la carne ha adquirido prestigio en años recientes seguirá aumentando, y predicen que un futuro basado en los vegetales tendrá allí escasas probabilidades de éxito.

Sin embargo, olvidan que el prestigio no es más que una moda, y la moda es mutable. Si el ciudadano chino medio quiere llenarse el estómago con lo mismo que comen los *triunfadores* occidentales, sus preferencias cambiarán según lo que aquí esté de moda comer. Eso significa que si a los empedernidos consumidores de carne se los juzga pronto con la misma severidad que a los fumadores actuales, la comida vegetariana también logrará mucho prestigio en China, y si resulta que comer filete de seta de ostra se convierte en tendencia en Occidente, su demanda global también aumentará. Su imagen se volverá más *sexi* y se asociará al *buen gusto*. Si es cierto que los ciudadanos de economías emergentes continuarán comiendo carne por su prestigio, de nosotros, los occidentales, depende proporcionar a los alimentos vegetales un estatus más elevado.

Las normas sociales, en particular, son contagiosas, como comenté en el capítulo 3 al explicar por qué la comida de origen vegetal se había vuelto de pronto algo *cool*. En ese capítulo mencioné también que diversos estudios científicos habían demostrado que si entre un tres y un diez por ciento de las personas de un grupo puede propagar cierta postura con convicción, se producirá un efecto dominó: cada vez más personas se sumarán a ella, y finalmente el cambio social será inevitable. Esto ocurre porque los humanos somos seres sociales a los que no les gusta quedarse atrás. Preferimos formar parte de un grupo que parezca saber algo con certeza. Ese es el motivo de que las personas se adapten al *statu quo* sin haberlo decidido antes conscientemente. Si mucha gente a tu alrededor hace algo, tú también acabarás haciéndolo. Si has nacido en una sociedad comunista, el comunismo será algo normal para ti y te resultará extraño, malo o incluso subversivo el pensar de un modo distinto. Si todo el mundo a tu alrededor

consume carne, será algo normal y tú también acabarás comiendo animales. Sin embargo, si has nacido en una sociedad en la que comer animales no es una práctica aceptable, no tendrás ninguna prisa en romper ese tabú.

Tal vez habría ayudado que tanto científicos como periodistas lo hubiesen presentado de una manera más positiva; en cambio, Poore, sus colegas investigadores y Naciones Unidas nos lo expusieron en 2019 de un modo muy claro y en términos inequívocos: *solo* disponemos de once años para luchar contra los efectos más adversos del cambio climático. Esa fue, sin ninguna duda, la mala noticia. Pero la buena noticia implícita, la que seguimos recordando, fue que *todavía* tenemos once años para combatir los peores efectos del cambio climático, y si un pequeño grupo de personas deja inmediatamente de consumir carne y lácteos, es posible tener *éxito*.

EPÍLOGO

El principio del fin

Durante la redacción de este libro, mis hábitos a la hora de comprar y cocinar, mis conocimientos acerca de cuestiones complejas sobre la comida y el medioambiente, el modo en que veo a mi perro, las cosas de las que hablo con mi pareja mientras cenamos y las cosas en las que pienso en momentos de soledad a lo largo del día cambiaron. El mayor cambio, no obstante, fueron las preguntas que planteé, tanto a mí misma como a otras personas.

Durante casi toda mi investigación, estuve buscando la respuesta a una pregunta en particular: si, en teoría, dejásemos de consumir animales, ¿estaríamos preparados para implementar semejante transformación social, gastronómica, económica y psicológica, o es solo una visión poco realista e idealista? Al final me di cuenta de que esa no era la pregunta adecuada. Como humanos, somos capaces de hacer cualquier cosa si realmente queremos. La historia está llena de ejemplos de logros que en su momento considerábamos inalcanzables:

- Hemos eliminado el hambre en grandes áreas del mundo (y ahora hay más personas que sufren sobrepeso que hambre).
- Hemos abolido la esclavitud y la quema de brujas.

- En los Países Bajos, hemos conseguido que la homosexualidad haya dejado de ser una *enfermedad* y un crimen para ser una preferencia sexual aceptada por la mayoría de la gente, todo en un periodo de treinta años.
- Hemos llevado a doce personas a la Luna y desarrollado dos sondas espaciales que son capaces de viajar tan lejos que han salido de nuestro sistema solar (y aún tenemos contacto con ellas). [1]
- Hemos concebido, trazado, alterado y eliminado fronteras entre países.
- Hemos transformado la ganadería, que ha pasado de un sistema formado por granjeros con un pequeño número de animales a una ganadería a escala industrial con un valor de miles de millones de dólares.

Y mucho más que nos parecía imposible, inimaginable, utópico o absurdo. La pregunta, por tanto, que debería haberme planteado no es si somos capaces de lograr formidables cambios sociales, económicos y psicológicos, sino qué cambios queremos poner en marcha como humanos.

También tú deberías planteártela.

Dos extremos

Siendo realistas, podemos escoger entre dos extremos. Podemos elegir un mundo en que la comida de origen vegetal sea la norma o un mundo en que cada vez se cría, encierra y mata a más animales para alimentarnos.

El no cambiar no es una opción, aunque a menudo pensemos que lo es. Nos decimos que la situación acabará arreglándose por sí sola; el aire que nos rodea todavía está limpio, los diques aún aguantan las mareas, ya elegimos

comida ecológica en el supermercado la mayoría de las veces y pronto habrá una alternativa vegetal al yogur griego que tenga exactamente el mismo sabor y que estará tan bueno que lo incluiremos en nuestra cesta de la compra cada vez más. Así es como nos gustaría ver el futuro: igual que siempre, solo que un poco más social y un poco más verde.

Pero pronto no existirá ese igual que siempre. En el año 2100, en una economía mundial altamente tecnológica de nueve mil millones de seres humanos, será imposible mantener a los animales de explotaciones agropecuarias en condiciones humanitarias o de un modo respetuoso con el medioambiente. La tierra adecuada para tener animales está, en su mayor parte, ocupada: simplemente, no caben más vacas, ovejas o cerdos. Alimentar a toda esa gente con proteínas animales requeriría el desarrollo de gigantescas fábricas en las que decenas de miles de animales pasarían sus vidas metidos juntos en jaulas, y cada segundo se criaría, usaría y mataría a cientos de miles de cerdos, pollos, vacas y otros animales. En este escenario, los empresarios de la carne y los lácteos a pequeña escala sencillamente no podrían sobrevivir frente a una competencia mecanizada y a gran escala que sería mucho más eficiente y barata.

Después de investigar el futuro de las industrias de la carne y los lácteos, Matthew Scully, escritor y antiguo consejero del presidente George W. Bush, hizo una predicción que me produjo escalofríos: si no nos rebelamos contra el modo en que nuestra sociedad trata a los animales, la expresión «ganadería industrial» dejará de existir en un par de generaciones, *porque en un futuro carnista no habrá otro modo de mantener y sacrificar a los animales.*

Pero no tiene por qué ser así. Durante siglos se consideró moralmente aceptable comer animales no solo porque nos

gustaba su sabor, sino porque también los necesitábamos para sobrevivir (no teníamos alternativas vegetales en aquella época). Pero ese componente moral ha desaparecido. Ya no necesitamos animales para obtener proteínas. Sencillamente creemos que tienen buen sabor y que son fáciles de utilizar y nos hemos acostumbrado a ello.

Para elegir un futuro basado en las plantas no necesitamos más dinero, tiempo o conocimientos: ya hay mucho de eso.

Lo único que de verdad necesitamos es aprender a ver más allá de los mitos que nos enseñaron cuando éramos pequeños. Mitos que nos inculcaron los médicos, nuestros padres, nuestros maestros, nuestros productores y nuestros políticos; es decir, personas que también crecieron con una ideología carnista, y que por tanto creían que aquello que predicaban era normal, necesario y natural. Creían que necesitábamos proteínas animales para sobrevivir y estar sanos, que la gente siempre ha comido animales y continuará haciéndolo y que los animales no sienten miedo, dolor o estrés cuando se los sacrifica. Incluso puede que sigan creyendo en el más peligroso de los mitos: la idea de que nunca seremos capaces de manejar nuestra economía y nuestras cocinas de un modo distinto al que siempre se ha hecho.

Nosotros, los gobernantes

La elección es tuya. No de los políticos, a los que se les paga para hacer aquello que sus votantes quieren que hagan. Tampoco de las empresas, porque ellas hacen aquello que les reporta más dinero y lo hacen para satisfacer las demandas de los consumidores. Esos consumidores somos tú y yo. Somos los compradores y también los votantes. Tenemos, por tanto, el

poder de elegir cuál de estos dos futuros escenarios se hace realidad los próximos años.

Por supuesto existen medidas políticas que se pueden implantar para avanzar más deprisa hacia ese futuro deseado. Por ejemplo, aplicar impuestos a la carne u obligar a los productores a indicar sus emisiones en los envases y etiquetas de los alimentos, imponer multas y otras sanciones por utilizar etiquetas engañosas como «en libertad» o «humanitario» o establecer subvenciones del Gobierno para las frutas, las verduras y las legumbres, de manera que llevar un estilo de vida vegetariano sea más asequible para todos; también se pueden reescribir los libros de historia para ofrecer un retrato más honesto sobre la historia de la alimentación de la humanidad o modificar los consejos nutricionales de organizaciones como el Netherlands Nutrition Centre… Pero estas medidas aún no se han aplicado, y mientras tú y yo no mostremos a nuestros legisladores lo que queremos mediante nuestras acciones y nuestro comportamiento, nunca se aplicarán. Políticos y productores quieren votantes y clientes: hacen aquello que los votantes y los clientes quieren. El cambio debe llegar desde abajo. Desde nosotros.

A muchas personas les parece que se trata de una responsabilidad enorme y aterradora; a mí me parece una perspectiva liberadora y esperanzadora. Me recuerda que está en mi mano reafirmar mi poder tres veces al día. Cada vez que como emito un voto para el futuro que he elegido.

Por el mero hecho de seguir comprando productos que están alineados con el futuro en el que quiero vivir, apoyo a las empresas que están alineadas con ese futuro. Les muestro a los supermercados que quiero ver más alubias, frutos secos, leche de avena y Beyond Burgers en las estanterías, y que no necesito ofertas de carne o de leche de vaca. Demuestro a los

restaurantes que elijo sus opciones vegetarianas más que las de carnes o pescados. Informo a los negocios de que prefiero gastar mi dinero en establecimientos de comida vegana basura que en una hamburguesería. Todo eso se refleja en sus cifras de ventas. Y luego se las envían a sus inversores, quienes deciden cómo y dónde invertirán su dinero los próximos años y a qué empresas emergentes van a apoyar.

Si tú y yo continuamos rompiendo los mitos del carnismo, reconociendo que esas estrategias de marketing son engañosas y vivimos y nos alimentamos de un modo que haga posible nuestra elección del futuro, podemos hacer que esos cambios ocurran en un periodo de tiempo relativamente breve.

Incomodidad temporal

Para muchos de nosotros, una nueva manera de pensar, comer y vivir va a requerir cierto tiempo de adaptación. No obstante, los humanos hemos superado circunstancias peores cuando queríamos cambiar el orden establecido porque ya no lo considerábamos aceptable. La gente que ayudó a huir a los esclavos se arriesgó a enormes sanciones y años de prisión. A las mujeres que reclamaron el derecho al voto se las ridiculizó, se mofaron de sus ideas y, si se ponían demasiado agresivas, se las arrestaba.[2] Mientras yo escribía este libro en nuestro apartamento de Estados Unidos, miles de americanos se manifestaban en las calles para protestar por la discriminación y la violencia contra la gente de color. Tenían frío, habían pasado largas jornadas en el trabajo y habrían preferido quedarse en casa viendo Netflix que teniendo que sujetar pancartas con eslóganes y gritando a pleno pulmón. Pero tenían que hacerlo por su propio bien, porque creían que el cambio social era más importante que la comodidad. Por esa

misma época, mujeres de todo el mundo comenzaron a compartir historias de acoso sexual y abuso con la etiqueta #MeToo, historias vergonzosas que a menudo eran recibidas con dolorosas críticas y escepticismo por parte de otras personas, pero que lograron provocar cambios en los desequilibrios de género y poder.

Y ¿cuál es el riesgo que corremos? Tener que pedalear hasta ese supermercado que está un poco más lejos porque tu tienda de la esquina no tiene todos los productos vegetales que quieres. Preparar una tanda (o tres) de tortitas fallidas porque aún no has dado con la fórmula para hacer la mezcla sin huevos. Aguantar a un niño quejándose porque prefiere seguir comiendo lo que solía comer o a un camarero frunciendo el ceño porque dices que no quieres el especial del día y preguntas si hay una versión vegana. Todo ello resulta relativamente incómodo, pero eso es todo.

Sin embargo, se trata de una incomodidad temporal. Cuanta más gente elija conscientemente apoyar un futuro y rechazar el otro, más pronto se hará realidad ese futuro. No se necesita magia; solo la fuerza del mercado. Los supermercados quieren abastecer sus estanterías solo con productos que se vendan bien. Si los consumidores empiezan a llenar ahora mismo sus carritos con más productos de origen vegetal, las tiendas comenzarán a almacenar y promocionar cada vez más esos productos. Las empresas de alimentación solo quieren suministrar productos para los que exista demanda (de lo contrario entrarían en pérdidas). Solo se necesitan unos cuantos meses de esfuerzo y, antes de que te des cuenta, nuestras tiendas y supermercados estarán repletos de esos nuevos productos del futuro que queríamos. Nos acostumbraremos a nuevas recetas y alimentos, y nuestras parejas e hijos también lo harán. Pronto —más pronto de lo

que imaginas— llegará el día en que diremos: hace mucho mucho tiempo, comíamos animales…

El futuro comienza ahora

Tanto el cambio climático como la extinción de especies animales, la contaminación medioambiental o el sufrimiento cada vez mayor de los animales en las explotaciones industriales son signos de que nos precipitamos hacia el abismo. Son signos de que nuestro modelo económico y el modo en que nos hemos alimentado durante mucho tiempo son ahora una amenaza para nuestra existencia y de que ha llegado la hora de una nueva forma de vivir y pensar. Son signos de que las historias que nos hemos contado unos a otros tanto tiempo ya no tienen sentido y de que ahora tenemos que crear nuevas historias que encajen mejor con nuestra situación actual.

Mientras tecleo estas palabras —y probablemente mientras tú las estás leyendo— estamos viviendo en un vacío entre dos historias. Sabemos cómo solían ser las cosas, pero aún no podemos imaginar del todo cómo van a ser cuando todo sea diferente. En este libro ya he esbozado gran parte de esta nueva historia. Lo único que tenemos que hacer es empezar a vivirla.

Un estudio del antropólogo del futuro Ian Pearson demostró que se necesitan unos treinta años para que una idea etiquetada inicialmente como «imposible» se convierta en realidad. Esta cifra era cierta para cambios sociales de gran alcance en la historia que en un principio se ridiculizaron pero que finalmente se lograron —y aceptaron— casi universalmente. En la actualidad ese proceso sucede con frecuencia mucho más

rápido: gracias a los medios de comunicación, las tendencias pueden surgir de un día para otro, y para tomar la decisión de rechazar una tendencia solo se necesita un segundo. Tú puedes tomar esa decisión ahora. Yo podría seguir escribiendo más capítulos, plantearme y plantear a otros muchas más preguntas y luego tratar de responderlas en este libro. Pero, al final, solo importa una pregunta, una que sin duda te harán en un futuro próximo tus hijos, tus sobrinas y sobrinos, tus nietos…, incluso tú mismo.

Cuando supiste en qué punto de la historia nos encontrábamos y cuáles serían las consecuencias para el planeta, los animales, las personas que habitan en zonas vulnerables del mundo y todas las generaciones futuras, ¿qué elegiste? Cualquiera que sea tu respuesta, espero que comience así: «Érase una vez, no hace mucho tiempo, cuando comíamos animales…».

Ha llegado la hora de evolucionar.

AGRADECIMIENTOS

Siempre he creído que los agradecimientos están sobrevalorados. Los autores suelen decir que no podrían haber escrito sus libros sin Pete o Rose o quienquiera que sea, pero es una bobada: ellos son los escritores, y un escritor escribe con o sin la aportación de Pete o de Rose o de quien sea (pido disculpas a todas las personas a las que di las gracias en mis anteriores agradecimientos; os di las gracias por existir y por las distracciones saludables que me ofrecisteis, pero no por vuestra ayuda escribiendo. No cogisteis un bolígrafo ni os acercasteis a un teclado con el que se pudiera modificar ninguno de mis libros, así que no merecéis ese honor. No os enfadéis demasiado por esto, porque el hecho de que alguien se alegre de que existáis es también un gran elogio).

Al menos es lo que pensaba. Me equivocaba.

De ningún modo habría podido escribir este libro sin la ayuda de un montón de personas. Podría haberlo intentado, pero no me habría atrevido: estoy muy lejos de ser una experta en estos temas tan complejos, y además ni siquiera sabía si quería convertirme en experta en una materia tan sensible.

En lo alto de la lista de las personas que me mantuvieron motivada para leer y escribir el libro está Lisette Kreischer. Ella corrigió cada palabra, señaló errores de bulto, me envió datos valiosísimos, me felicitó cuando dije que estaba haciendo progresos y me tranquilizó cuando en ocasiones creí

estar obsesionándome un poco o volviéndome loca. Este libro no existiría sin su apoyo, tiempo, amistad y conocimientos.

Tobias Leenaert fue otro de mis héroes a lo largo del proceso de escritura del libro. Impidió que sucumbiera a la *veganomanía* y sacó tiempo de su apretada agenda para revisar el manuscrito. Sus comentarios me ayudaron a seguir pensando de manera crítica respecto a mis propios descubrimientos. No puedo agradecérselo lo suficiente. La dietista Saraï Pannekoek leyó el capítulo sobre salud y se aseguró de que fuese más precisa donde era necesario, y totalmente honesta siempre que fuera posible. Mi colega futurista Peter Joosten me ayudó a mirar al futuro aún más claramente leyendo mis *intermezzi* de ficción.

También quiero darle las gracias a mi agente holandesa, Myrthe van Pelt, por llevar a cabo complicadas negociaciones que yo no habría sido capaz de conducir por mí misma, por asegurarse de que mi agenda estuviese despejada y tranquila y por descubrir que existe el champán vegano. Gracias a mi agente americana, Bonnie Nadell, por creer en este libro. Quiero agradecer a Willemijn, Joost y otras magníficas personas de Uitgeverij Podium su colaboración (y la tarta vegana), y a HarperCollins por llevar este libro al resto del mundo. Gracias a Lou Niestadt y Roos Schlikker, colegas de Freedom Writers, por su comprensión de…, bueno, todo en realidad, y a Geertje Couwenbergh, quien supo ver que esta era una aventura literaria en la que necesitaba embarcarme en solitario.

¿QUIERES SABER MÁS?

En este libro he tratado muchos temas, aunque ni mucho menos todos, relacionados con el estilo de vida basado en plantas. Si quieres profundizar, te recomiendo las siguientes fuentes.

Leer

Jonathan Safran Foer, *Comer animales* (Seix Barral, 2012). El libro más hermoso y honesto que he leído sobre vegetarianismo y veganismo. Para muchas personas es el motivo por el cual decidieron pasarse a la dieta a base de plantas, y para mí fue una enorme fuente de inspiración mientras escribía este libro.

Jonathan Safran Foer, *Podemos salvar el mundo antes de cenar* (Seix Barral, 2019). Es la continuación del anterior libro, que trata sobre la relación entre lo que comemos y el clima. Entrevisté a Jonathan para hablar de este libro en mi pódcast *The Braveheart Club* en 2019. Puedes encontrar el episodio (número 18), en inglés, en Podbean o iTunes; los demás episodios están en holandés, por desgracia.

Matthew Scully, *Dominion: The Power of Man, the Suffering of Animals and the Call to Mercy* (St. Martin's Press, 2002). Otro libro escrito de manera tan deliciosa como inteligente. Scully aborda no solo la ganadería industrial, sino

también la caza comercial y otras actividades en las que se maltrata a los animales. Lo interesante de este libro es que el autor no encaja en el estereotipo del activista de izquierdas, contestatario y antiautoritario: él es republicano, religioso y durante muchos años fue consejero de George W. Bush. Con ese bagaje, examina el modo en que tratamos a los animales y concluye que va en contra de todo lo que es (moralmente) correcto.

Tobias Leenaert, *Hacia un futuro vegano. Un enfoque pragmático* (Plaza & Valdés, 2018). Este libro está dirigido al movimiento vegano y a los activistas por los derechos de los animales. ¿Cómo pueden los activistas comunicar mejor y actuar para lograr sus objetivos? ¿Comiendo menos animales y consumiendo menos productos de origen animal? El enfoque pragmático de Leenaert y su tono realista fueron de gran inspiración en mi propia introducción al veganismo. Leenaert posee una visión menos polarizada que la de muchos activistas, y además es un pensador agudo al que le gusta desafiar lo establecido.

Melanie Joy, *Por qué amamos a los perros, nos comemos a los cerdos y nos vestimos con las vacas* (Plaza & Valdés, 2013). He hablado de Joy en este libro en su papel de psicóloga social, pero si quieres saber su opinión sobre el carnismo, te recomiendo encarecidamente este libro. Su segundo libro, *Beyond Beliefs* (Lantern Books, 2018), es muy útil para parejas mixtas de vegana/o y no vegana/o y ofrece un montón de consejos e información sobre comunicación no violenta y acerca de cómo influir eficazmente. Joy también participó en una TEDx Talk («Toward Rational, Authentic Food Choices») que puedes encontrar en YouTube.

Peter Singer, *Liberación animal* (Taurus, 2018). Se trata de un título de referencia sobre veganismo. Singer, que es

filósofo, ofrece una explicación muy lógica de por qué deberías dejar de comer productos animales por motivos éticos.

Si quieres saber más sobre veganismo negro, te recomiendo *APHRO-ISMO. Ensayos de dos hermanas sobre cultura popular, feminismo y veganismo negro* (ochodoscuatro ediciones, 2021), de Aph Ko y Syl Ko, y *Sistah Vegan: Black Female Vegans Speak on Food, Identity, Health and Society* (Breeze Harper, ed., Lantern Books, 2010). Echa también un vistazo al *top* 100 de veganos de raza negra, AphKo:www.strivingwithsystems.com/2015/06/11/blackvegansrock-100-black-vegans-to-check-out.

Ver

Impartí un par de charlas en TEDx Talks sobre el impacto de la industria de la alimentación en el bienestar de los animales y el clima en las que también incluí algunos consejos sobre lo que puedes hacer tú. Puedes verlas en mi canal de YouTube (bit.ly/roanneyoutube).

Blackfish (2013). Este documental trata sobre las orcas en cautividad. Los directores entrevistaron a exentrenadores de SeaWorld y a expertos en comportamiento animal, y revelaron que las numerosas afirmaciones que se hacen desde los acuarios comerciales no son ciertas, entre ellas la de que las orcas salvajes viven tantos años como las ballenas en cautividad. Es mentira: casi todas las orcas en cautividad mueren a edad mucho más temprana que las que viven en libertad. Otra afirmación que resultó ser incorrecta es que las orcas «disfrutan» aprendiendo y realizando trucos para el

público. La película destaca algunos accidentes (mortales) en los que orcas en cautividad atacaron a sus entrenadores.

The End of the Line (2009). Este documental, que analiza los efectos de la pesca en el medioambiente, los animales y las personas, está basado en el libro del periodista de investigación medioambiental Charles Clover (quien también aparece en la película) y resultó premiado en varios festivales de cine. Está disponible en Netflix.

Cowspiracy: The Sustainability Secret (2014). Este documental no es tanto un retrato sobre el sufrimiento animal en las industrias de la carne y los lácteos como una investigación sobre el impacto que la industria cárnica tiene en el clima y el medioambiente. Se tratan temas como el despilfarro de agua, las emisiones de CO_2 y la contaminación y acidificación de la tierra. La película también recoge el modo en que las organizaciones medioambientales, y también las industrias de la carne y los lácteos, tratan esta información.

Earthlings (2005) y *Dominion* (2018). Estos dos documentales muestran lo que les ocurre a los animales en el sistema de ganadería industrial. Son relevantes si quieres ver lo que sucede en las explotaciones a gran escala, pero debo advertirlo: incluyen muchas imágenes impactantes, con frecuencia recogidas por activistas clandestinos dentro de las granjas industriales y mataderos de Estados Unidos y Australia. Aparte de las imágenes desagradables, uno de los inconvenientes de la película es que no deja claro cuánto de lo que estás viendo son excepciones o accidentes, lo cual me dejó con más preguntas que respuestas. Aunque el film no ofrece *la verdad* (ninguna obra artística lo hace), muestra la perspectiva de ciertos aspectos de nuestro sistema de alimentación que con frecuencia permanecen en la sombra. Observa, estremécete y juzga por ti mismo.

The Last Pig (2017), una película sobre un granjero que decide que no puede seguir matando, y *73 Cows* (2018), un cortometraje sobre Jay y Katja Wilde.

Cocinar

Deliciously Ella. Siempre voy a parar aquí cuando busco recetas sabrosas y fáciles de preparar. La mayoría las puedes encontrar en la web de Ella, www.deliciouslyella.com, o en su aplicación.

Man.Eat.Plant. Un blog de dos mujeres holandesas veganas, Lisette Kreischer y Maartje Borst, donde aprenderás a cocinar recetas sustanciosas y nutritivas con alimentos de origen vegetal (www.maneatplant.com).

Los hombres de *Wicked Healthy* ofrecen recetas veganas más *varoniles* en su libro y en su página web (www.wickedhealthyfood.com); ese tipo de veganos también deberían conocer Thug Kitchen (www.thugkitchen.com).

Vegan Challenge. Ayuda práctica para aquellas personas que quieren comer (más) vegetales pero todavía no están seguros de cómo empezar (www.veganchallenge.nl).

Si estás embarazada o tienes familia y quieres saber más sobre veganismo, Dreena Burton aporta interesantes consejos en su web (www.dreenaburton.com) y en su libro *Vive le Vegan!: Simple, Delectable Recipes for the Everyday Vegan Family*. También recomiendo a Alicia Silverstone y su blog *The Kind Life* (https://thekindlife.com). Además, ha escrito un libro sobre el embarazo y ser una madre joven, *The Kind Mama*.

Escuchar

El periodista Ezra Klein entrevistó a Melanie Joy en su pódcast *The Ezra Klein Show* y fue uno de los debates más esclarecedores (y más reconocibles) sobre el cambio al veganismo que jamás he escuchado. Puedes encontrar el episodio («The Green Pill») en iTunes o en cualquier otra plataforma de pódcast.

El investigador y científico Joseph Poore conversó sobre lo que significa actualmente comer vegano y sobre el clima en el pódcast de *Deliciously Ella*. El título del episodio es «Veganism and Climate Change».

El filántropo y expresidente de Citibank Philip Wollen dio un discurso sobre los derechos de los animales que puedes ver en YouTube bajo el poco modesto título de «Philip Wollen– Most Inspiring Speech on Animal Rights!».

Seguir

The Joyful Vegan. Activista estadounidense sin tonterías que ofrece un montón de información y explicaciones gratuitas en su cuenta de Instagram.

Earthling Ed. Un activista con las ideas claras, uno de esos tipos que no se van por las ramas. Mira el discurso que dio en un aula de estudiantes universitarios: «You Will Never Look at Your Life in the Same Way Again».

Domz Thompson. Ese montón de músculos que «come lo mismo que los elefantes» da mucho que pensar (también para conseguir músculos) en sus plataformas de redes sociales.

Moby. Puedes seguir sus mensajes, propios de un activista, en Instagram, pero yo recomiendo ver su charla de TEDx

Talks «Why I’m vegan» en YouTube.

Hacer

¡Participa en el ProVeg Veggie Challenge! El desafío es pasar treinta días comiendo de manera más saludable y sabrosa, más sostenible y libre de crueldad. Que hacerlo signifique comer vegano o vegetariano o ingerir menos proteína animal de la que solías consumir depende de ti y solo de ti. Tendrás a tu disposición un *coach* gratuito, recetas e información práctica, como en qué supermercados cuentan con buenos sustitutos de la carne en oferta. Inscríbete en www.proveg.com/veggie-challenge.

Si quieres más información acerca de mi trabajo de investigación y redacción, visita www.roannevanvoorst.com o búscame en Instagram: @roannevanvoorst. ¡Será un placer contestar!

BIBLIOGRAFÍA

A continuación, he incluido un listado de libros, entrevistas y otros recursos que he utilizado mientras escribía este libro, organizados por capítulos y según aparecen en el propio texto. Además, cuando he usado citas textuales, he incluido la fuente de donde la he extraído y la página en la que la he utilizado. Para ahorrar papel, he confeccionado, al margen de las que aparecen en este libro, una lista adicional de notas que solo puede consultarse en la web www.roannevanvoorst.com/onceweateanimals. Contiene información extra y comentarios que consideré que podrían ser útiles para los lectores. En la web también figura una lista de preguntas frecuentes, difíciles e importantes referidas al tema del libro.

Introducción. Inventando un nuevo color

Adams, C. J., *La política sexual de la carne. Una teoría crítica feminista vegetariana*, ochodoscuatro ediciones, Madrid, 2016.

Foer, J. S., *Comer animales*, Seix Barral, Barcelona, 2012.

Klein, N., *Esto lo cambia todo. El capitalismo contra el clima*, Booket, Barcelona, 2019.

Monbiot, G., *Salvaje. Renaturalizar la tierra, el mar y la vida humana*, Capitán Swing, Madrid, 2017.

Orrell, D., *The Future of Everything: The Science of Prediction*, Perseus Books Group, Nueva York, 2007.

Patterson, C., *Eternal Treblinka: Our Treatment of Animals and the Holocaust*, Lantern Books, Nueva York, 2004.

Singer, P., *Liberación animal*, Taurus, Madrid, 2018.

—, *Animal Rights and Human Obligations*, Pearson Education, Londres, 1976.

De Waal, F., *Are We Smart Enough to Know How Smart Animals Are?*, W. W. Norton, Nueva York, 2016.

1. Cómo los granjeros pueden cambiar el mundo

Mi entrevista con Gustaf tuvo lugar el 30 de mayo de 2018; mi entrevista con Jay y Katja, el 14 de junio de 2018; encontré la información y las entrevistas con los otros granjeros en internet (tienes los enlaces en el listado de extras en www.roan nevanvoorst.com/onceweateanimals). También fue muy inspiradora y me enseñó mucho la visita que le hice al ganadero y productor de queso Jan Dirk Remeker el 10 de julio de 2018, así como una entrevista que mantuve con Marloes Boere, vegana e hija de un granjero, el 24 de agosto de 2018.

Arendt, H., *Eichmann en Jerusalén. Un estudio sobre la banalidad del mal*, Lumen, Barcelona, 2019.

Cohen, J. A., Mannarino, A. P., y Deblinger E., *Behandeling van Trauma bij Kinderen en Adolescenten met de Methode: Traumagerichte Cognitieve Gedragstherapie*, Bohn Stafleuvan Loghum, Houten, 2008.

Coles, R., *Erikson. La evolución de su obra*, Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1975.

Erikson, E. H., *Infancia y sociedad*, Paidós, Barcelona, 1983.

—, *Diálogo con Erik Erikson* (ed. R. I. Evans), Fondo de Cultura Económica, Madrid, 1975.

—, *Identidad. Juventud y crisis*, Taurus, Madrid, 1989.

—, *Life History and the Historical Moment*, Norton, Nueva York, 1975.

Friedman, L. J., *Identity's Architect: A Biography of Erik H. Erikson*, Scribner Book Co., Nueva York, 1999.

2. Por qué la gente buena cree en malas historias

Para este capítulo entrevisté a la psicóloga social Melanie Joy el 12 de junio de 2018, al escritor Tobias Leenaert (exdirector de EVA, Ethical Vegetarian Alternative, una ONG belga que promueve el vegetarianismo e informa sobre él a los ciudadanos) el 5 de junio de 2018 y a la escritora y periodista científica Marta Zaraska el 14 de junio de 2018.

Adams, C. J., *La política sexual de la carne. Una teoría crítica feminista vegetariana*, ochodoscuatro ediciones, Madrid, 2016.

Bakker, T., Willy, B., y Doorneweert, B., «Concurrentiemonitor blank kalfsvlees», LEI-rapport 2012-2025, enero de 2012.

Bekoff, M., y Pierce, J., *Agenda para la cuestión animal. Libertad, compasión y coexistencia en la Era Humana*, Ediciones Akal, Tres Cantos, Madrid, 2018.

Boomkens, R., *Erfenissen van de Verlichting: Basisboek Cultuurfilosofie*, Boom Uitgevers, Ámsterdam, 2011.

Boon, F., «Vlees zonder bloedvergieten», *Folia*, 12 de noviembre de 2010.

Bradshaw, P., «The End of Line», *The Guardian*, 12 de junio de 2009.

«By-catch», *Radar*, 8 de marzo de 2010.

«De verschillen tussen kooi, bio, scharrel en vrije uitloopkip», *Trouw*, 27 de febrero de 2013. Ver también: «Plofkip, gewone kip, biologische kip, scharrelkip», Meer weten over eten.

Delahoyde, M., y Despenich, S. C., «Creating Meat Eaters: The Child as Advertising Target», *The Journal of Popular Culture*, 1994.

Ercin, E., Aldaya, M. M., y Hoekstra, A. Y., «The Water Footprint of Soy Milk and Soy Burger and Equivalent Animal Products», *Ecological Indicators*, 18 (2011), pp. 392-402.

«Gezondheid van Runderen», *Levende Have*, 2017.

«Global Meat Production Since 1990», *Rapport Statistica*, 22 de noviembre de 2018.

Gombrich, E. H., *Breve historia del mundo*, Booket, Barcelona, 2014.

Harari, Y. N., *Sapiens. De animales a dioses. Breve historia de la humanidad*, Debate, Barcelona, 2015.

Hazard, P., *La crisis de la conciencia europea*, Alianza Editorial, Madrid, 1988.

Israel, J., *Democratic Enlightenment: Philosophy, Revolution, and Human Rights, 1750–1790*, Oxford University Press, Oxford, 2011.

Keulemans, M., «Geheimzinnig aapachtig oerwezen waggelde tussen onze Voorouders», *De Volkskrant*, 9 de mayo de 2017.

«Klein brein, maar wel slim», *Trouw*, 15 de mayo de 2018.

Klinckhamers, P., «Industriële visserij bedreigt onze Noordzee», *De Volkskrant*, 5 de julio de 2015.

«Livestocks' Long Shadow: Environmental Issues and Options», *FOA*, 2006.

«Meat and Animal Feed», *Global Agriculture*, 2018.

Simon, D. R., *Meatonomics: How the Rigged Economics of Meat and Dairy Make You Consume Too Much—and How to Eat Better, Live Longer, and Spend Smarter*, Conari Press, Newburyport, Massachusetts, 2013.

Thieme, M. *et al.*, «Dierenactivist is democraat en geen terrorist», *NRC Handelsblad*, 23 de abril de 2008.

Vialles, N., *Animal to Edible*, Cambridge University Press, Cambridge, 1994.

«Wilders wil aparte wet tegen dierenterroristen», *Trouw*, 21 de agosto de 2017.

Winders, B., y Nibert, D., «Consuming the Surplus: Expanding "Meat" Consumption and Animal Oppression», *International Journal of Sociology and Social Policy*, 24 (9) (2004), pp. 76-96.

«World Meat Production 1960-Present», *Beef 2live Report*, 18 de noviembre de 2018.

INTERMEZZO. No lo sabíamos

Para este capítulo entrevisté al historiador y conferenciante Willem van Schendel el 4 de septiembre de 2018 y a Max Elder, especialista en el futuro del Institute for the Future y director de investigación del Food Futures Lab, el 5 de julio de 2018.

Harari, Y. N., *Homo Deus. Breve historia del mañana*, Debate, Barcelona, 2016.

Joosten, P., *Biohacking, de toekomst van de maakbare mens*, 2018.

Nowak, P., *Humans 3.0. The Upgrading of the Species*, Penguin Ltd., Londres, 2015.

Pearson, I., *You Tomorrow: The Future of Humanity, Gender, Everyday Life, Careers, Belongings, and Surroundings*, Createspace Independent Publishing Platform, Scotts Valley, 2013.

«#Wereldzonderwerk: dit zijn de banen van de toekomst», *NOS*, 18 de marzo de 2017.

3. De pálidos e irritados a increíblemente sexis

Para este capítulo entrevisté a Derek Sarno, chef y cofundador de Wicked Healthy el 25 de junio de 2018 y a Fat Gay Vegan el 24 y 25 de septiembre de 2018.

Andrews, T. M., «Woman Trying to Prove "Vegans Can Do Anything" Among Four Dead on Mount Everest», *The Washington Post*, 23 de mayo de 2016.

Birchall, G., «Vegan Mountain Climber Dies on Mount Everest During Mission to Prove Vegans Are Capable of

Extreme Physical Challenges», *The Sun*, 23 de mayo de 2016.

Brewer, M., y Gardner, W., «Who Is This "We"? Levels of Collective Identity and Self Representations», *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (1) (1996), pp. 83-93.

Cherry, E., «Veganism as a Cultural Movement: A Relational Approach», *Social Movement Studies*, 5 (2) (2006), pp. 155-170.

Dell'Amore, C., «Species Extinction Happening 1,000 Times Faster Because of Humans?», *National Geographic*, 30 de mayo de 2014.

Eggeraat, A., «Waarom haten we veganisten zo?», *Vrij Nederland*, 28 de mayo de 2016.

Graham, S., *A lecture on epidemic diseases generally: and particularly the spasmodic cholera: delivered in the city of New York, March 1832, and repeated June, 1832[sic] and in Albany, July 4, 1832, and in New York, June 1833: with an appendix containing several testimonials, rules of the Graham boarding house*, Mahlon Day, Nueva York, 1833.

Green Consumption: The Global Rise of Eco-Chic (ed. Barendregt, B. y Jaffe, R.), Bloomsbury, Londres, 2014.

Haegens, K., «Het Paradijs was Fruitarisch», *De Groene Amsterdammer*, 16 (20 de abril de 2007).

Hamad, R., «Why Hitler Wasn't a Vegetarian and the Aryan Vegan Diet Isn't What It Seems», *SBS*, 14 de diciembre de 2017.

Jasper, J., *The Art of Moral Protest: Culture, Biography, and Creativity in Social Movements*, University of Chicago Press, Chicago, 1997.

Jones, J., «How Leo Tolstoy Became a Vegetarian and Jumpstarted the Vegetarian & Humanitarian Movements in the 19th Century», *Open Culture*, 26 de diciembre de 2016.

Lowbridge, C., «Veganism: How a Maligned Movement Went Mainstream», *BBC News*, 30 de diciembre de 2017.

Macias, A., y Holodny, E., «The Eccentric Eating Habits of 9 Ruthless Dictators», *Independent*, 16 de noviembre de 2016.

Melucci, A., «An End to Social Movements? Introductory Paper to the sessions on New Movements and Change in Organizational Forms», *Social Science Information*, 23 (4-5) (1984), pp. 819-835.

—, «The Process of Collective Identity», en *Social Movements and Culture* (ed. H. Johnson y B. Klandermans), University of Minnesota Press, Minneapolis, 1995, pp. 41-63.

«Miley Cyrus Gets a Tattoo to Show She Is a Vegan for Life», *Live Kindly*, 10 de julio de 2017.

Petter, O., «The Surprising Reason Why Veganism Is Now Mainstream», *Independent*, 10 de abril de 2018.

Poppy, C., «Myth Check: Was Hitler a Vegetarian?», *Skeptical Inquirer*, 2 de noviembre de 2016.

«Steeds meer mensen gaan voor veganistisch», *Kassa*, 1 de diciembre de 2014.

Vegan Society, «About Us», 2006.

Viegas, J., «Humans Caused 322 Animal Extinctions in Past 500 Years, *Seeker*, 24 de abril de 2014.

4. Jirafas para los ricos, verduras para los pobres y leche para todos

Para este capítulo entrevisté al historiador Manon Henzen, de www.eetverleden.nl, el 23 de julio de 2018. También aprendí mucho.

Alblas, J., «Is melk gezond? De feiten en fabels over melk», *Dokterdokter*, 16 de diciembre de 2016.

Bomkamp, S., «Why Kale Is Everywhere: How Food Trends Are Born», *Chicago Tribune*, 20 de septiembre de 2017.

Friedrich, B., «Market Forces and Food Technology Will Save the World», TEDx, 30 de enero de 2018.

«Grotere melkveebedrijven en meer melk», *CBS*, 2 de mayo de 2017.

Heijmerikx, A. G. M., «Eten en drinken in de Middeleeuwen», *Heijmerikx*, 2 de julio de 2009.

«Holsteinkoe rendabeler dan Jersey», *Groen Kennisnet*, 10 de abril de 2017.

«Kan Jersey zich meten met Holstein?», *Boerenbond*, 13 de enero de 2017.

Louwerens, T., «Ontmoet de oud-Hollandse koeien», *Resource*, 20 de abril de 2017.

«Meer melk met minder koeien», *The Daily Milk*, 5 de mayo de 2017.

«Melkproductie Nederland naar recordniveau», *Nieuwe Oogst*, 2 de mayo de 2017.

«Olympische Spelen in de Oudheid», *IsGeschiedenis*.

Reijnders, L., Beukema, A., y Sijmons, R., *Voedsel in Nederland: gezondheid, bedrog en vergif*, Van Gennep, Ámsterdam, 1975.

Schepens, J., «Becel speelt in op de veganistische trend met plantaardige melk», *Adformatie*, 10 de agosto de 2018.

Tetrick, J., «The Future of Food», TEDx, 22 de junio de 2013.

5. Se busca: hombre (20-40), deportista, sexi, vegano

Para este capítulo entrevisté a la socióloga y profesora Anne DeLessio-Parson el 17 de septiembre de 2018 y a Sean O'Callaghan, más conocido como @fatgayvegan, el 26 de septiembre de 2018.

Adams, C., *Burger. Object Lessons Series*, Bloomsbury Academic, Nueva York, 2016.

Airaksinen, T., «"Eating Meat Perpetuates Hegemonic Masculinity", Prof Says», *Campus Reform*, 4 de diciembre de 2017.

Brighten, K., «5 Dating Tips from a Vegan Dating Expert», *VegNews*, 2 de febrero de 2017.

Brubach, H., «Real Men Eat Meat», *New York Times*, 9 de marzo de 2008.

«Dit is waarom mannen van vlees houden», *nu.nl*, 20 de noviembre de 2016.

Fox, M., «Why Real Men Eat Meat: It Makes Them Feel Manly», *NBC News*, 21 de noviembre de 2012.

Gander, K., «Vegan Dating: The Struggle to Find Love When You've Ditched Steak and Cheese», *Independent*, 22 de febrero de 2017.

Kucan, D., «You Eat Like a Girl: Why the Masculine Dilemma Towards Veganism Is No Dilemma at All», *Huffington Post*, 19 de agosto de 2013.

Van Leeuwen, L., «Over Hoe de Veganist en de Niet-Veganist nog Lang en Gelukkig Leefden», *Eigenwijs Blij*, 7 de septiembre de 2016.

Lockwood, A., «Why Aren't More Men Vegan? It's a Simple Question–with a Complicated Answer», *Plant Based News*, 21 de febrero de 2018.

«Looking for Love? Here's the Official Top 4 Vegan Dating Websites», *The Plantway*, <https://www.theplantway.com/best-vegan-dating-websites/>.

May, Z., «What Happened When I Tried to Meet Guys Using Vegan Dating Apps», *Metro*, 9 de mayo de 2018.

Mycek, M. K., «Meatless Meals and Masculinity: How Veg* Men Explain Their Plant-Based Diets», *Food and Foodways*, 26 (3) (2018), pp. 223-245.

Rozin, P., Hormes, J. M., Faith, M. S., y Wansink, B., «Is Meat Male? A Quantitative Multimethod Framework to Establish Metaphoric Relationships», *Journal of Consumer Research*, 2003.

Starostineskaya, A., «Veg Speed Dating Debuts in 20 Cities in February», *VegNews*, 11 de enero de 2017.

Stibbe, A., «Health and the Social Construction of Masculinity in Men's Health Magazine», *Man and Masculinities*, 1 de julio de 2004.

Vadas, S., «Inside the World of Vegansexualism–the Vegans Who Only Date Other Vegans», *Vice*, 10 de octubre de 2016.

«Vegansexuality Explained», *Happy Cow*.

Walker, J. J., «I Tried to Find Love on Vegan Dating Apps», *Vice*, 25 de enero de 2018.

Winsor, B., «Vegansexual Is a Thing and There's More Than One Reason Why», *SBS*, 17 de junio de 2016.

6. Sobredosis de plantas

Para este capítulo me asesoró la dietista y nutricionista Saraï Pannekoek. También fueron muy valiosos los comentarios que recibí a las numerosas preguntas que le hice a Caleb Finch, profesor de Neurobiología del Envejecimiento en la Universidad del Sur de California.

Atchley, R. A., Strayer, D. L., y Atchley, P., «Creativity in the Wild: Improving Creative Reasoning Through Immersion in Natural Settings», *De Fockert*, 7 (12) (2012). Ver también: Bakker, S., «NUcheckt: Vitamine B12-tekort komt waarschijnlijk minder voor dan beweerd», *NU.NL*, 18 de septiembre de 2018. Y: Bluejay, M., «Humans Are Naturally Plant-Eaters According to the Best Evidence: Our Bodies», *Michael Bluejay*, junio de 2002 (actualizado en diciembre de 2015).

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., Hahn, K. S. *et al.*, «Nature Experience Reduces Rumination and Subgenual Prefrontal Cortex activation», *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112 (28) (2015), pp. 8567-8572.

«Duits onderzoek: veganistische producten vaak vet en ongezond», *Trouw*, 4 de abril de 2014.

Katan, M., *Wat is nu Gezond*, Bert Bakker, Ámsterdam, 2017.

Schüpbach, R., Wegmüller, R., Berguerand, C., Bui, M., y Herter-Aeberli, I., «Micronutrient Status and Intake in Omnivores, Vegetarians and Vegans in Switzerland», *European Journal of Nutrition*, 56 (1) (2017), pp. 283-293.

Intermezzo. Una excursión escolar al matadero

Grunberg, A., «We slachten hier 650 varkens per uur», *NRC Handelsblad*, 23 de agosto de 2016.

7. ¡Es la ley, idiota!

Para este capítulo entrevisté a Edwin van Wolferen, asesor de comunicación en la Rijksdienst voor Ondernemend Nederland (Netherlands Enterprise Agency, RVO.nl), que tiene contacto con la Central Authority for Scientific Procedures on Animals y con el Netherlands National Committee para la protección de los animales que se utilizan con fines científicos, el 25 de octubre de 2018. También entrevisté a Lauren Choplin, de Nonhuman Rights Project, el 16 de agosto de 2018, y a Steven M. Wise, de esa misma organización, el 11 de septiembre de 2018. El 15 de enero de 2019 entrevisté a Carol Saxon, del Whale Sanctuary. Recibí muchos consejos y comentarios para este capítulo de Noor Evertsen, consultora e investigadora en Dier & Recht.

Bekoff, M., *La vida emocional de los animales. Un destacado científico explora la alegría, el dolor y la empatía de los animales y el por qué importan*, Fundación Altarriba, Barcelona, 2010.

Berns, G., «Dogs Are People, Too», *New York Times*, 5 de octubre de 2013.

—, *What Is It Like to Be a Dog*, Basic Books, Nueva York, 2017.

«Dolfinarium», *RAMBAM*, 2 de marzo de 2016. Ver también: Riepema, S., «“Circus” Dolfinarium onder vuur na uitzending Rambam», *AD*, 9 de mayo de 2016. Y: Gold, M., «Is Happy the Elephant Lonely? Free Her, the Bronx Zoo Is Urged», *New York Times*, 3 de octubre de 2018.

«Human Persons», *Small Change*, 3 de agosto de 2017.

Janssen, C., «Leve het Dier», *De Volkskrant*, 3 de octubre de 2015.

Meijer, E., *Dierentalen*, Coetzee, Ámsterdam, 2016.

Pasha-Robinson, L., «Hundreds of Animal Species “Being Consumed to Extinction”», *Independent*, 19 de octubre de 2016.

Plotnik, J. M., De Waal, F. B. M., y Reiss, D., «Self-Recognition in an Asian Elephant», *PNAS*, 103 (45) (2006).

WWF. Living Planet Report, WWF Global, 2014.

8. Hielo que se derrite, diques que se rompen

Para este capítulo entrevisté a Henk Westhoek, director del programa Alimentación y Agricultura de la PBL (Netherlands Environmental Assessment Agency), el 22 de agosto de 2018, y a George Monbiot, escritor y periodista científico, el 15 de noviembre de 2018.

De Boer, I., «Mansholt Lecture: Circular Agriculture, a Good Idea?», *WURtalk*, 30, 1 de noviembre de 2018.

«De Vloek van het Vlees: slecht voor klimaat, milieu, en mensheid», *NRC Handelsblad*, 21 de diciembre de 2018.

Kamsma, M., «Wat als we stoppen met vlees eten?», *NRC Handelsblad*, 25 de octubre de 2018.

Poore, J., «Back to the Wild: How Nature Is Reclaiming Farmland», *New Scientist*, 235, (3138) (2017), pp. 26-29.

—, y Nemecek, T., «Reducing Food's Environmental Impacts Through Producers and Consumers», *Science*, 360, (6392) (2018), pp. 987-992.

Springmann, M., Charles, H., Godfraya, J., Raynera, M., y Scarborough, P., «Analysis and Valuation of the Health and Climate Change Cobenefits of Dietary Change», *PNAS*, 2016.

Stehfest, E., Bouwman, L., Van Vuuren, D. P., Den Elzen, M. G. J., Eickhout, B., y Kabat, P., «Climate Benefits of Changing Diet», *Climatic Change*, 95 (1-2) (2009), pp. 83-102.

Westhoek, H., Lesschen, J. P., Leip, A., Rood, T., Wagner, S., De Marco, A., Murphy-Bokern, D., Pallière, C., Howard, C. M., Oenema, O., y Sutton, M. A., *Nitrogen on the Table: The Influence of Food Choices on Nitrogen Emissions and the European Environment. European Nitrogen Assessment Special Report on Nitrogen and Food*, Centre for Ecology & Hydrology, Edimburgo, 2015.

Westhoek, H., Lesschen, J. P., Leip, A., Rood, T., Wagner, S., De Marco, A., Murphy-Bokern, Leip, A., Van Grinsven, H., Oenema, O., y Sutton, M. A., «Food Choices, Health and Environment: Effects of Cutting Europe's Meat and

Dairy Intake», *Global Environmental Change*, 26 (2014), pp. 196-205.

Westhoek, H., Rood, T., Van den Berg, M, Nijdam, D., Reudink, M., Stehfest, E., y Janse, J., «The Protein Puzzle», *PBL*, 2011.

Van Zanten, H., Herrero, M., Van Hal, O., Röös, E., Muller, A., Garnett, T., Gerber, P. J., Schader, C., y De Boer, I. J. M., «Defining a Land Boundary for Sustainable Livestock Consumption. RESEARCH REVIEW», *Global Change Biology*, 24 (2018), pp. 4185-4194.

Epílogo. El principio del fin

Para este capítulo entrevisté a Lauren Ornelas, fundadora y CEO del Food Empowerment Project, el 25 de septiembre de 2018, y al *comisario de las proteínas verdes* y asesor político Jeroen Willemsen, el 10 de agosto de 2018.

Monbiot, G., *How Did We Get into This Mess? Politics, Equality, Nature*, Verso, Londres, 2016.

Weisman, A., *De wereld zonder ons*, Atlas, Ámsterdam, 2007.

Notas

1. Ver Murray-Ragg, N., «Australia Is the 3rd Fastest Growing Vegan Market in the World», *Live Kindly*, 3 de enero de 2018. Ver también: «Vegan Trend Takes Hold in Australia», *SBS*, 1 de abril de 2018. Ver también: Wan, L., «Fact Not Fad: Why the Vegan Market Is Going from Strength-to-Strength in Australia», *Food Navigator Asia*, 25 de abril de 2018. Ver también: «Top Meat Consuming Countries in the World», *World Atlas*, 25 de abril de 2017.

2. Esto apareció en un estudio que llevó a cabo Nielsen para la Plant Based Foods Association (PBFA) y el Good Food Institute.

3. Fox, K., «Here's Why You Should Turn Your Business Vegan in 2018», *Forbes*, 27 de diciembre de 2017. Ver también: Packaged Facts.

4. Ver «Dairy Farmers of American Reports 1 Billion in Losses in 2018», *The Bullvine*, 22 de marzo de 2019.

5. Kirkey, S., «Got Milk? Not so Much. Health Canada's New Food Guide Drops "Milk and Alternatives" and Favours Plant-Based Protein», *Canada News Media*, 22 de enero de 2018.

6. Basado en un informe de investigación de mercado de Bharat Book.

7. Van den Eerenbeemt, M., «De opmars van de vleesvervangers zet door: Unilever koopt Vegetarische Slager», *De Volkskrant*, 19 de diciembre de 2018.

8. Cálculo de la Vegan Society, la asociación vegana más antigua del mundo.

9. Ver Hedges, C., «What Every Person Should Know About War», *New York Times*, 6 de julio de 2003. Ver también: Barwick, E. M., «How Many Animals Do We Kill Every Year?», *Bite Size Vegan*, 27 de mayo de 2015.

10. Harari, Y. N., *Sapiens. De animales a dioses: una breve historia de la humanidad*, Debate, Barcelona, 2014.

11. «Verrassing: in appelsap zit vaak varkensvlees», *Joop*, 2 de octubre de 2016.

1. Hublin, J-J., Abdelouahed, B-N., Bailey, S. E., Freidline, S. E., Neubauer, S., Skinner, M. M., Bergmann, I., Le Cabec, A., Benazzi, S., Harvati, K. y Gunz, P., «New Fossils from Jebel Irhoud, Morocco and the Pan-African Origin of *Homo sapiens*», *Nature,* 546 (2017), pp. 289-292.

2. Reese, J., «Survey of US Attitudes Towards Animal Farming and Animal-Free Food October 2017», *Sentience Institute*, 20 de noviembre de 2017.

3. «Zuivelindustrie», *ABN AMRO Insights*, 13 de abril de 2017.

4. «Tijdbalk Vrouwenkiesrecht», *Vereniging voor Gendergeschiedenis*.

1. Walters, K. S., y Portmess, L., eds., *Ethical Vegetarianism: From Pythagoras to Peter Singer*, Albany, State New York University Press, Nueva York, 1999, pp. 13-22

1. Scholier, P., *Koock-boeck ofte familieren kevken-boeck*, 1663.

2. Ver Zuivel Online.

3. Ver Zuivel Online.

4. Meijer, A., «De groteboerenkoolhype», *NRC Handelsblad*, 12 de julio de 2014.

5. Thole, H., «Superfoods zijn pure marketing, daar prikt de Keuringsdienst genadeloos doorheen», *Business Insider*, 30 de abril de 2015.

6. Brodwin, E., «Silicon Valley's Favorite Veggie Burger Is About to Hit a Wave of Controversy-but Scientists Say It's Bogus», *Business Insider*, 20 de abril de 2018. Ver también: Hincks, J., «Meet the Founder of Impossible Foods, Whose Meat-Free Burgers Could Transform the Way We Eat», *Time*, 23 de abril de 2018.

7. «David Chang on Veganism and the Environment», *Big Think*, 23 de abril de 2012.

1. «Hoeveel dieren zijn er in 2017 geslacht in Nederland?», *VATD Blog*, 26 de junio de 2018.

2. Vugts, P., «Waarom mannen barbecueën», *Hoe mannen denken*, 28 de mayo de 2016.

1. «Vandaag: protest tegen de dieetindustrie in Engeland», *Wondervol*, 16 de enero de 2012.

2. Markey, C., «5 Lies from the Diet Industry», *Psychology Today*, 21 de enero de 2015.

3. Jonkers, A., «Hoe gezond zijn vleesvervangers?», *De Volkskrant*, 18 de diciembre de 2016.

4. Li, Fei, Shengli An, Lina Hou, Pengliang Chen, Chengyong Lei, y Wanlong Tan, «Red and Processed Meat Intake and Risk of Bladder Cancer: a Meta-Analysis», *International Journal of Clinical and Experimental Medicine,* 7 (8) (2014), pp. 2100.2110. Ver también: Steck, S., Gaudet, M., Eng, S., Britton, J., Teitelbaum, S., Neugut, A., Santella, R. y Gammon, M., «Cooked Meat and Risk of Breast Cancer–Lifetime versus Recent Dietary Intake», *Epidemiology*, 18 (3) (2007), pp. 373-382. Ver también: Rohrmann, S. *et al*., «Meat Consumption and Mortalit-Results from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition», *BMC Medicine*, 11 (63) (2013). Ver también: Dagfinn, A., Chan, D. S. M., Vieira, A. R., Navarro Rosenblatt, A., Vieira, R., Greenwood, D. C., Kampman, E. y Norat, T., «Red and Processed Meat Intake and Risk of Colorectal Adenomas: a Systematic Review and Meta-Analysis of Epidemiological Studies», *Cancer Causes & Control*, 24 (4) (2013), pp. 611-627. Ver también: Zwaan, J., «6 wetenschappelijk onderbouwde voordelen van veganistisch eten», *A Healthy Life*, 9 de febrero de 2017.

5. Oyebode, O., Gordon-Dseagu, V., Walker, A., y Mindell, J. S., «Fruit and Vegetable Consumption and All-Cause, Cancer and CVD Mortality: Analysis of Health Survey for England Data», *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68 (9) (2014), pp. 856-862. Ver también: Herr, I. y Büchler, M. W., «Dietary Constituents of Broccoli and Other Cruciferous Vegetables: Implications for Prevention and Therapy of Cancer», *Cancer Treatment Reviews*, 36 (5) (2010), pp. 377-383. Ver también: Royston, K. J. y Tollefsbol, T. O., «The Epigenetic Impact of Cruciferous Vegetables on Cancer Prevention», *Current Pharmacology Reports*, 1 (1) (2014), pp. 46-51.

6. Zhang, Caixia, Suzanne C. Ho, Fangyu Lin, Shouzhen Cheng, Jianhua Fu, y Yuming Chen, «Soy Product and Isoflavone Intake and Breast Cancer Risk Defined by Hormone Receptor Status», *Cancer Science*, 101 (2001), pp. 501-507. Ver también: Wu, A. H., Wan, P., Hankin, J., Tseng, Mimi C.-C., Yu, C., y Pike, M. C., «Adolescent and Adult Soy Intake and Risk of Breast Cancer in Asian Americans», *Carcinogenesis*, 23 (9) (2002), pp. 1491-1496. Ver también: «Eten en kanker: de broodnodige nuance», *Gezondheidsnet*, 8 de diciembre de 2016. Ver también: Katan, M. B., *Voedingsmythes: over valse hoop en nodelozevrees*, Prometheus / Bert Bakker, Ámsterdam, 2016.

7. *Soja en borstkanker: wat is het verband?*, Wereld Kanker Onderzoek Fonds.

8. Le, L. T., y Sabaté, J., «Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts», *Nutrients*, 6 (6) (2014), pp. 2131-2147. Ver también: Oyebode, O., Gordon-Dseagu, V., Walker, A. y Mindell, J. S., «Fruit and Vegetable Consumption and All-Cause, Cancer and CVD Mortality: Analysis of Health Survey for England Data», *Journal of Epidemiology and Community Health*, 68 (9) (2014), pp. 856-862. Ver también: Casiglia, E. *et al.*, «High Dietary Fiber Intake Prevents Stroke at a Population Level», *Clinical Nutrition*, 32 (5) (2013), pp. 811-818. Ver también: Threapleton, D. E., Greenwood, D. C., Evans, C. E. L., Cleghorn, C. L., Nykjaer, C., Woodhead, C., Cade, J. E., Gale, C. P., y Burley, V. J., «Dietary Fiber Intake and Risk of First Stroke–A Systematic Review and Meta-Analysis», *Stroke*, 44 (5) (2013), pp. 1360-1368. Ver también: Bazzano, L. A., Jiang He, Ogden, L. G. *et al*., «Legume Consumption and Risk of Coronary Heart Disease in US Men and Women: NHANES I Epidemiologic Follow-up Study», *Archives of Internal Medicine*, 161 (21) (2001), pp. 2573-2578. Ver también: Nagura, J., Iso, H., Watanabe, Y., Maruyama, K. *et al.*, «Fruit, Vegetable and Bean Intake and Mortality from Cardiovascular Disease among Japanese Men and Women: the JACC Study», *British Journal of Nutrition*, 102 (2) (2009), pp. 285-292.

9. Dinu, M., Abbate, R., Gensini, G. F., Casini, A., y Sofi, F., «Vegetarian, Vegan Diets and Multiple Health Outcomes: A Systematic Review with Meta-Analysis of Observational Studies», *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 57 (17) (2017), pp. 3640-3649. Ver también: Mishra, S., Xu, J., Agarwal, U., Gonzales, J., Levin, S., y Barnard, N. D., «A Multicenter Randomized Controlled Trial of a Plant-Based Nutrition Program to Reduce Body Weight and Cardiovascular Risk in the Corporate Setting: The GEICO Study», *European Journal of Clinical Nutrition*, 67 (7) (2013), pp. 718-724. Ver también: Macknin, M., Kong, T., Weier, A., Worley, S., Tang, A. S., Alkhouri, N., y Golubic, M., «Plant-Based No Added Fat or American Heart Association Diets, Impact on Cardiovascular Risk in Obese Hypercholesterolemic Children and Their Parents», *Journal of Pediatrics*, 166 (4) (2015), pp. 953-959. Ver también: Wang, F., Zheng, J., Yang, B., Jiang, J., Fu, Y., y Li, D., «Effects of Vegetarian Diets on Blood Lipids: A Systematic Review and Meta Analysis of Randomized Controlled Trials», *Journal of the American Heart Association*, 4 (10) (2015).

10. Lu, Y., Hajifathalian, K. *et al.*, «Metabolic Mediators of the Effects of Body-Mass Index, Overweight, and Obesity on Coronary Heart Disease and Stroke: A Pooled Analysis of 97 Prospective Cohorts with 1.8 Million Participants», *Lancet*, 383 (9921) (2014), pp. 970-983. Ver también: Tonstad, S., Butler, T., Yan, R., y Fraser, G. E., «Type of Vegetarian Diet, Body Weight, and Prevalence of Type 2 Diabetes», *Diabetes Care*, 32 (5) (2009), pp. 791-796. Ver también: Gojda, J., Patková, J., Jaek, M., Potoková, J, Trnka, J., Kraml, P., y Andl, M., «Higher Insulin Sensitivity in Vegans Is Not Associated with Higher Mitochondrial Density», *European Journal of Clinical Nutrition*, 67 (2013), pp. 1310-1315. Ver también: Le, L. T., y Sabaté, J., «Beyond Meatless, the Health Effects of Vegan Diets: Findings from the Adventist Cohorts», *Nutrients*, 6 (6) (2014), pp. 2131-2147. Ver también: Craig, W. J., «Health Effects of Vegan Diets», *The American Journal of Clinical Nutrition*, 89 (5) (2009), pp. 1627S-1633S. Ver también: Barnard, N. D., Cohen, J., Jenkins, D. J. A., Turner-McGrievy, G., Gloede, L., Jaster, B., Seidl, K., Green, A. A., y Talpers, S., «A Low-Fat Vegan Diet Improves Glycemic Control and Cardiovascular Risk Factors in a Randomized Clinical Trial in Individuals with Type 2 Diabetes», *Diabetes Care*, 29 (8) (2006), pp. 1777-1783. Ver también: Morita, E., Fukuda, S., Nagano, J. *et al.*, «Psychological Effects of Forest Environments on Healthy Adults: Shinrin-Yoku (Forest-Air Bathing, Walking) as a Possible Method of Stress Reduction», *Public Health*, 121 (2007), pp. 54-63. Ver también: Pearson, D. G., y Craig, T., «The Great Outdoors? Exploring the Mental Health Benefits of Natural Environments», *Frontiers in Psychology*, 5 (2014), p. 1178. Ver también: Mackay, J., y James, G. N., «The Effect of 'Green Exercise' on State Anxiety and the Role of Exercise Duration, Intensity, and Greenness: A Quasi-Experimental Study», *Psychology of Sport and Exercise*, 11 (2010), pp. 238-245. Ver también: Coon, J. T., Boddy, K., Stein, K. *et al.*, «Does Participating in Physical Activity in Outdoor Natural Environments Have a Greater Effect on Physical and Mental Wellbeing than Physical Activity Indoors? A Systematic Review», *Environmental Science & Technology*, 45 (5) (2011), pp. 1761-1772.

11. «Meer vitamine B12 in lupine tempé door in-situ verrijking», *Wageningen University and Research*, 1 de enero de 2016-31 de diciembre de 2018.

12. Zwaan, J., «8 signalen en symptomen van een eiwittekort», *A Healthy Life*, 14 de junio de 2018. Ver también: Hamilton, L., «Welke eiwitten zijn het best voor spieropbouw–dierlijke of plantaardige?», *EOS Wetenschap*, 5 de abril de 2017.

13. Mangano, K. M., Sahni, S., Kiel, D. P., Tucker, K. L., Dufour, A. B., y Hannan, M. T., «Dietary Protein Is Associated with Musculoskeletal Health Independently of Dietary Pattern: The Framingham Third Generation Study», *The American Journal of Clinical Nutrition*, 105 (3) (2017), pp. 714-722.

14. Melamed, Y., Kislev, M. E., Geffen, E., Lev-Yadun, S., y Goren-Inbar, N., «The Plant Component of an Acheulian diet at Gesher Benot Ya'aqov, Israel», *PNAS*, 113 (5) 1 (2016), pp. 14674-14679.

15. Van Berkel, R., «Is melk een probleem door lactose-intolerantie?», *Over voeding en gezondheid*, 19 de noviembre de 2014.

16. Finch, C. E., y Stanford, C. B., «Meat-Adaptive Genes and the Evolution of Slower Aging in Humans», *Quarterly Review of Biology*, 79 (1) (2004), pp. 3-50.

1. «Slachtdoordacht–optimaal slachtgewicht», *Varkensloket*.

2. «Misstand #74: Afbranden/knippen van biggenstaartjes», *Varkens in Nood*.

3. «Boeren omzeilen verbod op afbranden varkensstaartjes», *Metro*, 1 de noviembre de 2016.

4. Ver: «Veelgestelde Vragen», *Hobbyvarkenvereniging*, 2019.

5. Heck, W., «Nederland hakt of vergast 30 miljoen jonge haantjes per jaar», *NRC*, 7 de mayo de 2012.

6. «Zo doden Nederlandse slachters jaarlijks miljoenen varkens», *NOS*, 28 de marzo de 2017.

7. «Meer varkens en 1,5 kilo zwaarder geslacht in 2017», *Varkens.nl*, 4 de enero de 2018.

8. Van De Keuken, T., «Het grote ‘verwarringsgevaar’: Sojamelk mag geen soja melk meer heten», *De Volkskrant*, 3 de julio de 2017.

9. Dinerstein, C., «Is a McCricket the Breakfast of Our Future?», *American Council on Science and Health*, 13 de agosto de 2018. Ver también: «McDonald's komt met McVegan: 'Over 15 jaar zijn alle snacks vega'», *NOS*, 19 de diciembre de 2017.

1. Carrington, D., «Humans Just 0.01% of All Life but Have Destroyed 83% of Wild Mammals—Study», *The Guardian*, 21 de mayo de 2018.

2. Bregman, R., «Hoe de mens de baas op aarde werd», *De Correspondent*, 4 de agosto de 2018.

3. Ver la web de Fur Europe.

4. Udell, M. A. R., «When Dogs Look Back: Inhibition of Independent Problem-Solving Behaviour in Domestic Dogs (*Canis lupus familiaris*) Compared with Wolves (*Canis lupus*)», *Biology Letters*, 11 (2015).

5. De Graaff, R. L., «Dieren zijn geenzaken», *Ars Aequi*, septiembre de 2017.

6. «USDA Publishes 2016 Animal Research Statistics», *Speaking of Research*, 19 de junio de 2017.

7. «USDA Publishes 2016 Animal Research Statistics–7% Rise in Animal Use», *Speaking of Research*, 19 de junio de 2017.

8. «Vleesproductie; aantal slachtingen en geslacht gewicht per diersoort», *CBS*, 31 de enero de 2019.

9. Ver Scully, M., *Dominion*, p. 236. Ver también: web de VHL Genetics.

10. Carta de Robert Hooke a Robert Boyle (10 de noviembre de 1664), *The Correspondence of Robert Boyle* (ed. Hunter, M., Clericuzio, A. y Principe, L. M.), vol. 2, p. 399, Pickering & Chatto, Londres, 2001.

11. «De Peiling: Honderdduizenden proefdieren sterven nutteloos», *NH Nieuws*, 5 de julio de 2018.

12. Safi, M., «Ganges and Yamuna Rivers Granted Same Legal Rights as Human Beings», *The Guardian*, 21 de marzo de 2017.

13. «Four Reasons Why India Recognises Dolphins as ‘Non-Human Persons’», web de Give India, 3 de agosto de 2017. Ver también: Schweig, S. V., «Smart Zoo Gives Perfect Explanation for Why It No Longer Has Elephants», *The Dodo*, 4 de junio de 2016.

14. «Order against Caging of Birds Upsets Poultry Farmers in India», *The Poultry Site*, 31 de octubre de 2018. Ver también: Saha, P., «Do Birds Have an Inherent Right to Fly?», *Audubon*, abril de 2016. Ver también: Mathur, A. y Jha, S.,«Do Birds Have a 'Fundamental Right to Fly'?», *The Indian Express*, 15 de diciembre de 2015.

15. Mountain, M., «Sea Life Trust Is Building the World's First Beluga Sanctuary», *The Whale Sanctuary Project*, 30 de agosto de 2018.

16. Khan, S., «Pet Translator Devices Could Let Us Talk to Dogs within 10 Years, Amazon-Backed Report Says», *Independent*, 22 de julio de 2017.

1. Hansen, J., «Disastrous Sea Level Rise Is an Issue for Today's Public-Not Next Millennium's», *Huffington Post*, 6 de diciembre de 2017.

2. Speksnijder, C., «Onderzoekers: plasticsoep in Stille Oceaan komt vooral van visserij en scheepvaart», *De Volkskrant*, 22 de marzo de 2018.

3. «Deliciously Ella: The Podcast». Ver también: «Why a Vegan Diet Is the Single Biggest Positive Change You Can Make for the Planet, with Joseph Poore at Oxford University», en «Deliciously Ella: The Podcast», 9 de octubre de 2018.

4. Kilvert, N., «Would you go vegan to save the planet? Researchers say it might be our best option», *ABC News*, 31 de mayo de 2018.

5. Springmann, M. *et al.*, «Options for Keeping the Food System within Environmental Limits», *Nature*, octubre de 2018.

6. «Schwarzenegger moet zorgen dat Chinezen minder vlees eten», *NOS*, 25 de julio de 2016.

1. Joosten, P., «Sterrenkunde, Supernova's & Ruimtevaart. Met Ans Hekkenberg», en «Biohacking Impact».

2. Koops, E., «Bijzondere vrouwen in de Eerste Wereldoorlog», *Historiek*, 21 de mayo de 2015.

Hace mucho tiempo comíamos animales
Roanne van Voorst, 2021

No se permite la reproducción total o parcial de este libro,
ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión
en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico,
mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos,
sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción
de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito
contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes
del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos)
si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.
Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com
o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Título original: *Ooit aten we dieren*

© Roanne van Voorst, 2021
Publicado por acuerdo con HarperOne, un sello de HarperCollins Publishers.

© Editorial Planeta, S. A. (2022)
Ediciones Destino es un sello de Editorial Planeta, S. A.
Diagonal, 662-664. 08034 Barcelona
www.planetadelibros.com
www.edestino.es

Este libro se ha traducido de la versión inglesa realizada por Scott Emblen-Jarrett, titulada *Once Upon a Time We Ate Animals: The Future of Food* y publicada por HarperOne, un sello de HarperCollins Publishers 2022.

© de la traducción, Olga García Arrabal, 2022

© del diseño de la cubierta, Planeta Arte & Diseño, basado en una idea original de Adrian Morgan © HarperCollins

© de la imagen de la cubierta, Shutterstock

Primera edición en libro electrónico (epub): noviembre de 2022

ISBN: 978-84-233-6255-4 (epub)

Conversión a libro electrónico: Realización Planeta

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

¡Síguenos en redes sociales!